

たっぷりおかかで和える！
小松菜としらすの炒め物

副菜

骨

血圧

血管年齢

体脂肪

便秘

疲労

女性のお悩み

肌

材料(2食分)

小松菜	2株(170g)	A) 減塩しょうゆ	小さじ1
ごま油	大さじ1	A) ラカントS顆粒(砂糖でも可)	小さじ1
しらす干し	50g		
		かつおぶし	4g
		いりごま	大さじ1

イオンの登録販売者×管理栄養士おすすめ！
レシピの健康ポイント

①小松菜としらすはカルシウムが豊富！

カルシウムは骨や歯を形成するもとになり、不足すると、骨粗鬆症の原因にもなります。「小松菜」「しらす」だけでなく、「いりごま」にもカルシウムが豊富です。

②しらすはビタミンDも豊富！

カルシウムと一緒に、ビタミンDをとることでカルシウムの吸収が良くなります。しらすにはビタミンDとカルシウムの両方が豊富に含まれています。

栄養成分(1食分)

エネルギー	120kcal	炭水化物	2.9g	塩分	1.3g
たんぱく質	9.8g	（糖質	0.9g	カルシウム	250mg
脂質	8.4g	食物繊維	2.0g	ビタミンD	3.1μg

作り方

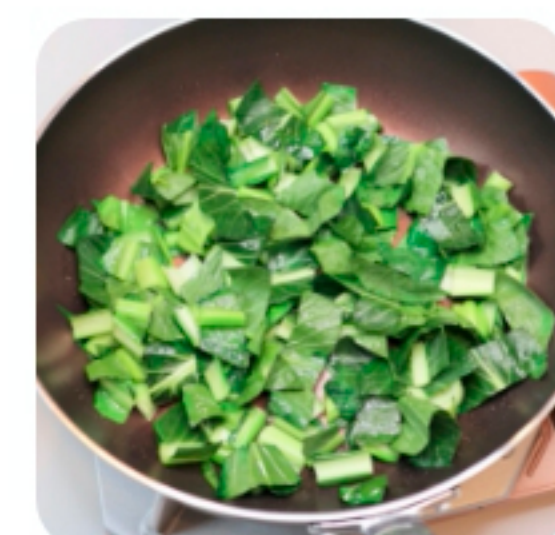
1

小松菜は2cm幅に切る。



2

フライパンにごま油を熱し、小松菜がしんなりするまで中火で炒める。



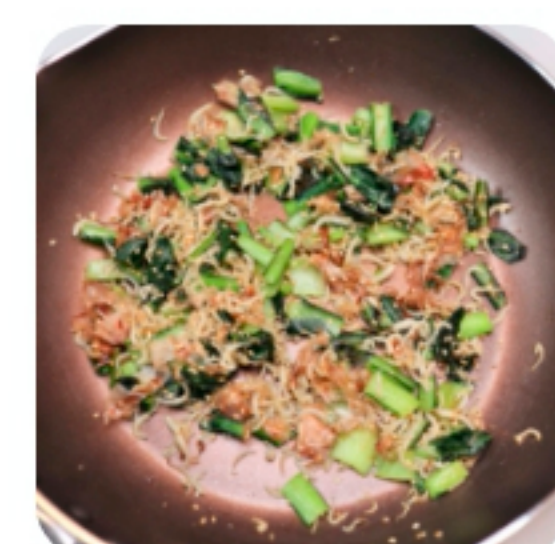
3

しらすとAを入れ、さっと炒める。



4

火を止め、かつおぶし・いりごまを加えて全体を和えたら完成！



※アレルギーや持病がある方は、かかりつけ医の指導を優先してください。※栄養価計算は、日本食品標準成分表2020年版(八訂)より算出しております。記載のない食品は概算値で計算しております。※調理の際は、怪我や火傷等に十分に注意してください。※健康ポイントの文章は、厚生労働省eヘルスネットを参考にしております。

骨の衰えや筋力低下の予防に



ゼリア新薬
コンドロアミノCa錠
指定医薬部外品

Check

- ☐ 足がもつれる
- ☐ ひざに違和感がある
- ☐ 筋力が低下した

こんな方に
おすすめ

虚弱体質に伴う

骨の衰え

筋力の低下

ひざの不調

の予防に

※トリプルケア※のコンドロアミノCa錠

骨ヶア
成分筋肉
成分軟骨
成分

8成分がサポート

詳しくは薬剤師又は
登録販売者にご相談下さい