

まるでポテトフライ!?  
カリカリ油揚げスティック

副菜

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カルシウムが豊富!

油揚げはカルシウムが豊富な食材です。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。

## ②鉄分も豊富!

油揚げは鉄分が豊富な食材です。鉄が不足すると「貧血」になり集中力の低下や、頭痛、食欲不振などの症状を起こすことがあります。鉄はビタミンCと一緒に摂取することで吸収率が上がります。

## 栄養成分(1食分)

エネルギー	113kcal	炭水化物	0.6g	塩分	0.1g
たんぱく質	7g	糖質	0.2g	カルシウム	95mg
脂質	10.3g	食物繊維	0.4g	鉄	1.0mg

## 作り方

1

油揚げを1cm幅に切る。



2

フライパンに①を入れ、塩コショウを全体にかける。  
カリッとするまで炒めたら完成!  
(油は引かなくてOK!)

お好みでマヨネーズやケチャップにつけて、お召し上がりください。

女性のお悩み

血管年齢

骨

便秘

## 材料(2食分)

油揚げ 3枚(60g) 塩コショウ 少々



## 野菜不足を手軽に補いたい方におすすめ



スピルリナ葉酸鉄プラス

Check

- 野菜不足や野菜嫌いの方
- 忙しくて外食や欠食が多い方
- 美容と健康のサポートに

そんな方へ  
おすすめ50種以上の健康・  
栄養成分が摂れる  
スピルリナ葉酸鉄プラス。  
サプリメント選びにお困りの方にも。おすすめ  
ポイント葉酸強化、  
鉄強化コラーゲンや乳酸菌で、  
キレイもサポート消化吸収率95%  
※スピルリナ動物試験にもとづく詳しくは薬剤師又は  
登録販売者に  
ご相談下さい

※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。