



梅おかかですっぱり！
れんこんのマヨ和え



副菜

便秘

血圧

血管年齢

体脂肪

食欲不振

疲労

女性のお悩み

肌

材料(2食分)

れんこん	5cm(150g)	A) かつおぶし	2パック(4g)
えのき	1/2袋(50g)	A) マヨネーズ	大さじ2
大葉	1枚	A) ラカントS顆粒(砂糖でも可)	
梅干し	2個(チューブでも可)10g		小さじ1/2



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便通改善や様々な機能がある!

れんこん・えのきは食物繊維が豊富な食材。食物繊維は便秘の予防をはじめとする整腸効果だけでなく、血糖値の上昇抑制、血液中のコレステロール濃度の低下など、多くの機能があります。

②梅に含まれるクエン酸で疲労軽減!

梅にはクエン酸が含まれます。クエン酸は酸味のある成分で、疲労感を軽減する効果や、消化を助ける働きがあるといわれています。

栄養成分(1食分)

エネルギー	106kcal	炭水化物	15.1g	塩分	1.0g
たんぱく質	4.2g	(糖質)	12.3g	ビタミンC	36mg
脂質	4.2g	食物繊維	2.8g	鉄	1.0mg

作り方

1

れんこんは皮をむき縦半分になり、薄切りにし、水に5分さらす。

えのきは2cm幅、大葉は千切りにしておく。



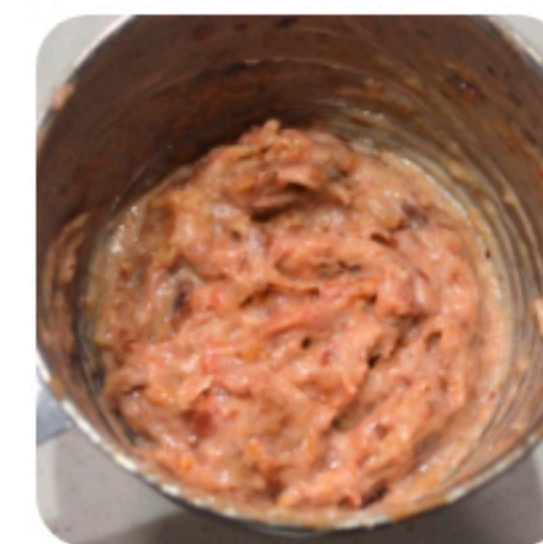
2

耐熱皿に、水気を切ったれんこん・えのきを入れる。ふんわりとラップをし電子レンジ(600W)で3分30秒加熱する。



3

梅干しは種を除き、すりつぶしてAと混ぜる。



4

キッチンペーパーで②の水気を吸ったら、

③を加え混ぜる。器に盛り大葉を乗せたら完成!



※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。※(参考)厚生労働省eヘルスネット、三宅義明・山本兼史・長崎大・中井直也・村上太郎・下村吉治(2001年)「ヒトにおけるレモン果汁およびクエン酸摂取が運動後の血中乳酸濃度に及ぼす影響」『日本栄養・食糧学会誌』54巻1号p.29-33 公益社団法人 日本栄養・食糧学会

腸活に興味がある方におすすめ



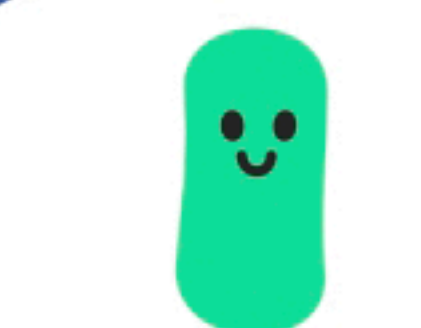
[指定医薬部外品]
アリナミン製薬
ピオスリー

効能・効果：整腸・便秘・軟便

Check

- 季節の変わり目などお腹の調子が悪くなってしまう
- 便秘薬や下痢止めを良く使う
- お腹が張る
- 毎日の腸活を続けたい

こんな方におすすめ

3つの
活性菌配合大腸で働く
酪酸菌小腸～大腸で働く
乳酸菌小腸で働く
糖化菌腸内フローラ
を改善大腸バリア機能
を改善日ごろの便通を
整える

毎日飲める

詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談下さい