

投稿日：2025/05/07

ビタミンCが1食分とれる！  
簡単れんこんチップス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ビタミンCがお肌には必要!

れんこんにはビタミンCが豊富に含まれます。肌や血管を作る元になる「コラーゲン」を作り出すときにビタミンCが必要になります。

## ②便秘改善や様々な機能がある!

れんこんは食物繊維が豊富な食材です。食物繊維は便秘の予防といった整腸作用に加え、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。

## 栄養成分(1食分)

エネルギー	78kcal	炭水化物	16.7g	塩分	1.2g
たんぱく質	2.3g	糖質	14.4g	カリウム	480mg
脂質	0.8g	食物繊維	2.3g	ビタミンC	48mg

副菜

肌

血圧

血管年齢

体脂肪

便秘

疲労

女性のお悩み

## 材料(1食分)

れんこん	100g	あおさ海苔	お好み
オリーブ油	大さじ2	ガーリックパウダー	お好み
塩	ひとつまみ(1g)		

## 作り方

1

れんこんは皮を剥き、1mm幅に切ってから15分ほど水に浸けておく。その後、キッチンペーパーで水気をふき取る。



2

フライパンにオリーブオイルをひき中火で熱する。れんこんを入れ両面に焼き色がついたらキッチンペーパーに並べ、油を切る。



3

塩・あおさ海苔・ガーリックパウダーをまぶしたら完成!

健康レシピが見られる!  
お得に健康管理!

P ポイントも貯まる!

今すぐ無料でダウンロード! 詳細はこちらから▶

※マイ薬局を、イオンリテール(株)が運営する「イオン薬局」の店舗に設定する必要があります。

※ポイントは、健康に関するチャレンジ項目を達成するとスタンプが貯まります。詳細はアプリ内をご確認いただくか、薬局スタッフまでお声がけください。仕様は変更になる場合がございます。

電子  
お薬手帳

ポケットファーマシー

App Store

Google play



※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、日本人の食事摂取基準2025年版を参考にしております。※れんこんの吸油率3%で栄養価計算を行っております。

## 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

そんな方に  
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