



カリッともっちり！ 長芋とちくわの簡単お焼き

投稿日：2025/05/12



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！

長芋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。

②ビタミンB群豊富で疲労やお肌にも！

長芋はビタミンB群が豊富で、疲れたときにおすすめの食材です。特にビタミンB6が豊富で、皮膚の状態を良く保つためにおすすめの栄養素です。

栄養成分(1食分)

エネルギー	396kcal	炭水化物	70.0g	塩分	2.2g
たんぱく質	10.9g	糖質	66.7g	カリウム	1100mg
脂質	8.7g	食物繊維	3.3g	ビタミンB6	0.24mg

作り方

1

長芋は皮をむき、すりおろす。
Aを加えて、もったりとするまでよく混ぜ合わせる。



2

輪切りにしたちくわと刻みねぎを①に加え、
混ぜ合わせる。



3

フライパンに油を熱し、中火にかける。②を入れ、
両面に焼き色がつくまで加熱したら完成！食べやすい
大きさに切り、ポン酢につけてお召し上がりください。



〈アレンジも！〉

生地に青のりや粉チーズを入れてアレンジもできます！

便秘 血圧 血管年齢 体脂肪 食欲不振
疲労 肌

材料(1食分)

長芋	200g	刻みねぎ	50g
A) 片栗粉	大さじ4	サラダ油	小さじ2
A) 和風顆粒だし(減塩)	小さじ1	ポン酢	小さじ2
ちくわ	2本		

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くださいか、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



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