



源氣レシピ

イオンスタイル豊川の登録販売者が考案!

投稿日：2025/05/26

甘じょっぱさが癖になる！
とうもろこしのカリカリ焼き



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



副菜

①鉄が豊富!

とうもろこしは鉄分が豊富な食材です。不足すると、貧血の原因になることがあります。特に女性は月経時に鉄の必要量が増す為、食事で摂りきれない分はサプリメントで補うのもおすすめです。

②とうもろこしは葉酸が豊富!

葉酸は赤血球の形成やDNA合成に関わるため、男女とも全ての世代の人にとって必要な栄養素です。葉酸が不足すると、貧血が起きやすくなったり、動脈硬化が進みやすくなるという報告もあります。

栄養成分(1食分)

エネルギー	157kcal	炭水化物	25.7g	塩分	0.2g
たんぱく質	3.0g	糖質	23.6g	鉄	0.6mg
脂質	5.2g	食物繊維	2.1g	葉酸	57μg

作り方

1

フライパンにたっぷりの水を入れ、沸騰させる。
とうもろこしは皮を2~3枚残して5分茹でる。



2

ボウルにAを入れ、ダマがなくなるまで混ぜ合わせる。
そこに紅しょうがを加えて混ぜる。



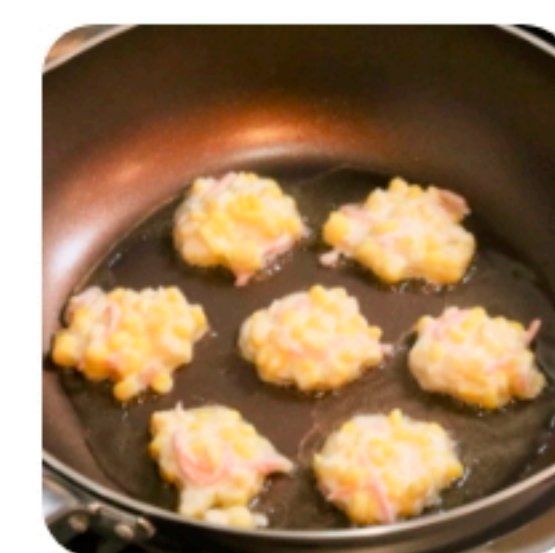
3

とうもろこしが茹で上がったら、皮とひげを取り除く。
包丁で実をそぎ落とし、②に加えて混ぜ合わせる。



4

フライパンに油を熱し、中火で加熱する。
③をスプーンで落とし、両面に焼き色がつくまで焼く。
器に盛り付け、塩こしょうをかけたら完成!



※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。※栄養価計算は、調理前後の量を考慮し、油は大きさ1で算出しております。

女性のお悩み

血圧

血管年齢

体脂肪

便秘

疲労

肌

材料(3食分)

とうもろこし	1本	紅しょうが	大さじ1(10g)
A) 小麦粉	30g	油	大さじ2
A) 片栗粉	30g	塩コショウ	少々
A) 水	50ml		

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



女性に必要な栄養素をグミのサプリで



UHA味覚糖
グミサプリ 鉄&葉酸

Check

- 鉄分不足を補いたい
- ダイエット中の栄養バランスが気になる
- 妊娠前から授乳期に必要な栄養素を摂りたい方に

こんな方に
おすすめ

グミサプリ鉄&葉酸が
女性の健康をサポート



女性に不足しがちな
栄養素を
ぎゅっと2粒に



妊娠前から授乳期に
必要な栄養素が
気軽に摂れる

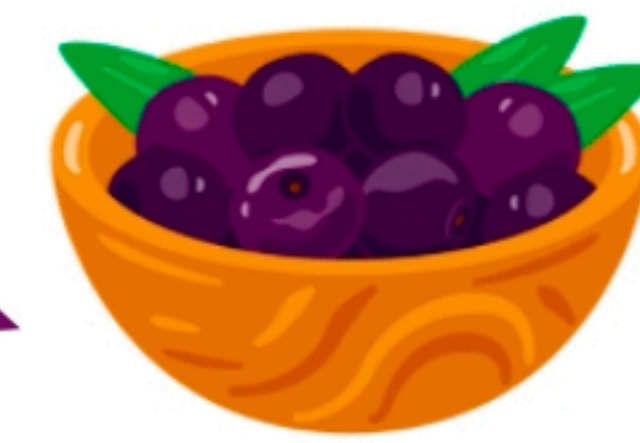


グミだから水いらず



カロリー控えめで
おいしい

アサイー
ミックス味



詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談下さい