



投稿日：2025/06/03

ごま油香る！ 小松菜と油揚げの煮浸し



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カルシウムは歯や骨を作るもと！

小松菜や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小松菜はビタミンKが豊富！

骨にはカルシウムだけでなく、ビタミンKも必要です。ビタミンKは骨へのカルシウムの取り込みを助けます。

栄養成分(1食分)

エネルギー	62kcal	炭水化物	2.0g	塩分	0.5g
たんぱく質	3.4g	糖質	0.8g	カルシウム	120mg
脂質	5.1g	食物繊維	1.2g	ビタミンK	120μg

骨

血圧

血管年齢

体脂肪

便秘

女性のお悩み

材料(2食分)

小松菜	1株(約1/3袋)(110g)	A) 水	50ml
油揚げ	1枚	A) 和風顆粒だし	小さじ1/4
ごま油	小さじ1	A) 減塩しょうゆ	大さじ1/2

作り方

1

小松菜は根元を落とし、3cmの長さに切る。
油揚げは3cm幅の細切りにする。



2

フライパンにごま油を熱し中火で加熱する。
油揚げと小松菜を加えて炒める。



3

小松菜に火が通ったらAを加え、
水分が少なくなるまで炒め煮にして完成！



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ヘルスネットを参考にしております。

普段の食事に栄養を補いたい方に



大人のための粉ミルク
森永乳業
ミルク生活プラス

Check

こんなお困りごとありませんか？

- カルシウム不足が気になる
- 栄養バランスが気になる
- 食事の量が減ってきた
- 健康な毎日を送りたい

こんな方に
おすすめ

大人の健康をサポートする 成分をギュッと1つに!

たんぱく質

カルシウム

1食分※
鉄分+
ビタミンC,D

ビフィズス菌

シールド
乳酸菌®ラクト
フェリン

水にもサッと溶けて
ほのかな甘みが
楽しめます

コーヒーや青汁などに
混ぜても美味しく
召し上がれます

※栄養素等表示基準値の1/3以上



牛乳では摂りにくい成分もバランスよく含まれています！
保存性が高く、賞味期限も長いので便利にお使いいただけます。

詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談下さい