

投稿日：2025/07/07

夏にぴったり！
爽やかトマトのガリ和え

副菜

肌

血圧

血管年齢

体脂肪

食欲不振

便秘

疲労

女性のお悩み

材料(2食分)

ミニトマト	10個	A) ごま油	小さじ1
ガリ(市販の甘酢生姜)	30g	A) 減塩醤油	小さじ1/2
大葉	2枚	いりごま	お好み

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夏の疲れた体に嬉しい栄養!

トマトは水分とビタミンCが豊富。ビタミンCは、疲労回復を助けるだけでなく、抗酸化作用によって紫外線によるダメージから体を守ると言われています。

②ガリでさっぱり食べやすい!

ガリ(生姜)は、胃液の分泌を促し消化を助ける働きがあると言われています。ガリの甘酸っぱさがさっぱりと食べやすく、夏におすすめの一品です!

栄養成分(1食分)

エネルギー	42kcal	炭水化物	5.8g	塩分	0.4g
たんぱく質	0.8g	(糖質)	4.7g	ビタミンC	18mg
脂質	2.1g	食物繊維	1.1g		

作り方

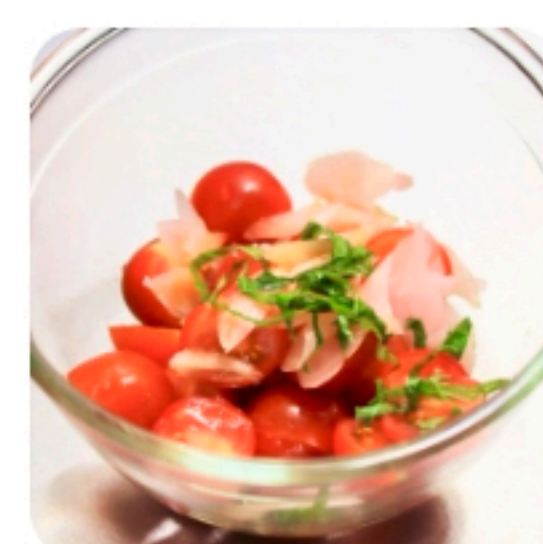
1

ミニトマトはヘタを取り、半分に切る。
ガリは細かく刻み、大葉は千切りにする。



2

ボウルに①とAを加えて和える。
器に盛り、お好みでいりごまをかけて完成!

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



野菜不足を手軽に補いたい方におすすめ



スピリナ葉酸鉄プラス

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

※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。