



源氣レシピ イオンスタイル徳島の登録販売者が考案!

ご飯が進む！
ピーマンのちりめん炒め

投稿日：2025/08/18



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しらすはカルシウムが豊富！

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ピーマンはビタミンCが豊富！

ピーマンにはビタミン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。

栄養成分(1食分)

エネルギー	26kcal	炭水化物	1.2g	塩分	0.3g
たんぱく質	2.7g	糖質	0.7g	カルシウム	36mg
脂質	1.3g	食物繊維	0.5g	ビタミンC	15mg



副菜

骨

血圧

血管年齢

体脂肪

便秘

肌

材料(2食分)

ピーマン	2個(40g)	ごま油	小さじ1/2
トップバリュ減塩ちりめん 1パック(2連パックの片方)		減塩しょうゆ	小さじ1/2

作り方

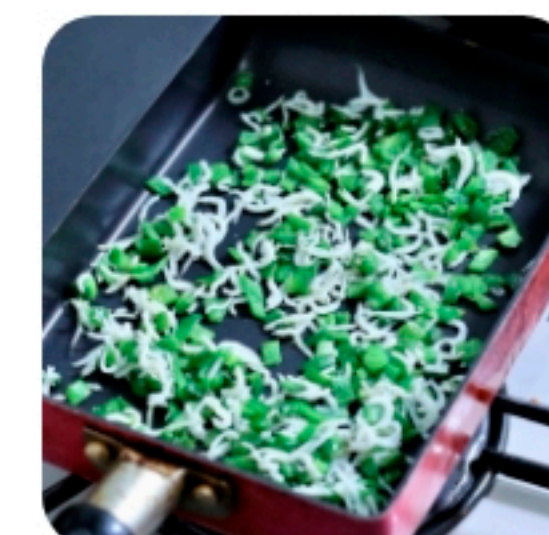
1

ピーマンはヘタと種を除き、5mm角に刻む。



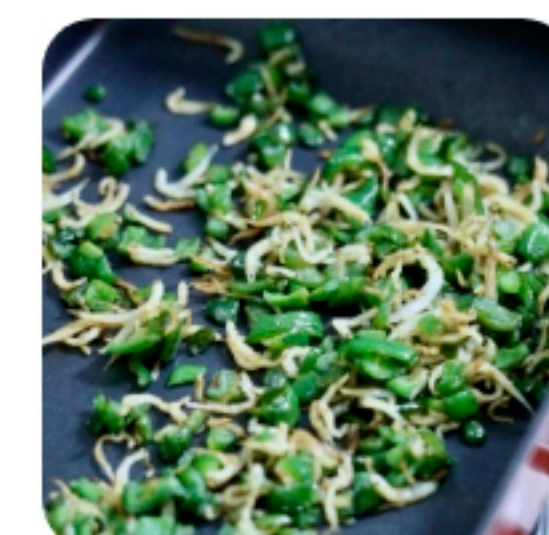
2

小さめのフライパンにごま油を熱し、ピーマンを中火で炒める。ピーマンの表面が透き通ったら、ちりめんを加えて炒める。



3

鍋肌からしょうゆを回しかけて、さっと炒めたら完成！



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



骨の衰えや筋力低下の予防に



ゼリア新薬
コンドロアミノCa錠
指定医薬部外品

Check

- 足がもつれる
- ひざに違和感がある
- 筋力が低下した



こんな方に
おすすめ

虚弱体質に伴う

骨の衰え

筋力の低下

ひざの不調

の予防に

『トリプルケア』のコンドロアミノCa錠

骨ヶア成分

筋肉成分

軟骨成分

8成分がサポート

詳しくは薬剤師又は
登録販売者にご相談下さい