

夏野菜！
なすとオクラの冷やし煮

投稿日：2025/09/01

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オクラは葉酸が豊富！

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

②カリウムが塩分を排出！

なす・オクラにはカリウムが含まれます。塩分(ナトリウム)を身体の外に出しやすくする作用があるため、塩分の摂り過ぎを調節するのに役立ちます。

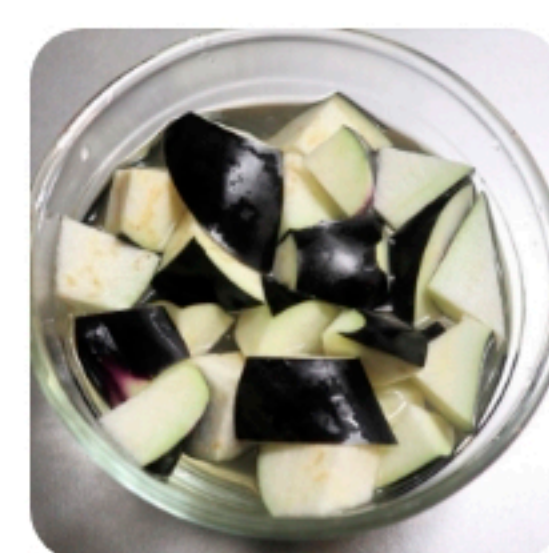
栄養成分(1食分)

エネルギー	75kcal	炭水化物	9.0g	塩分	0.5g
たんぱく質	1.6g	糖質	6.0g	カリウム	243mg
脂質	4.1g	食物繊維	3.0g	葉酸	53mg

作り方

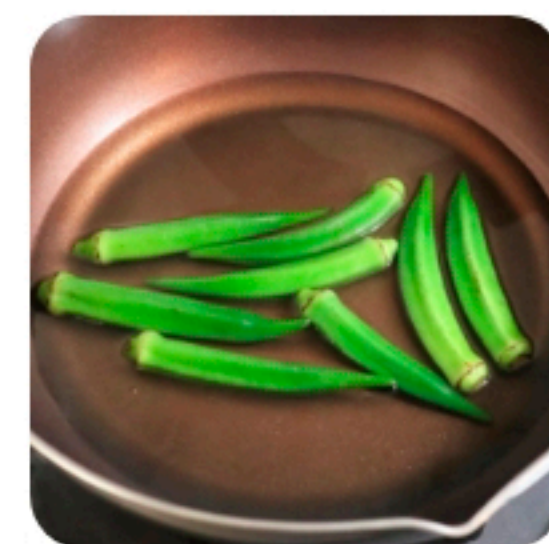
1

なすは乱切りにして水にさらす。



2

オクラは板ずりしてヘタを切り、さっと茹でる。

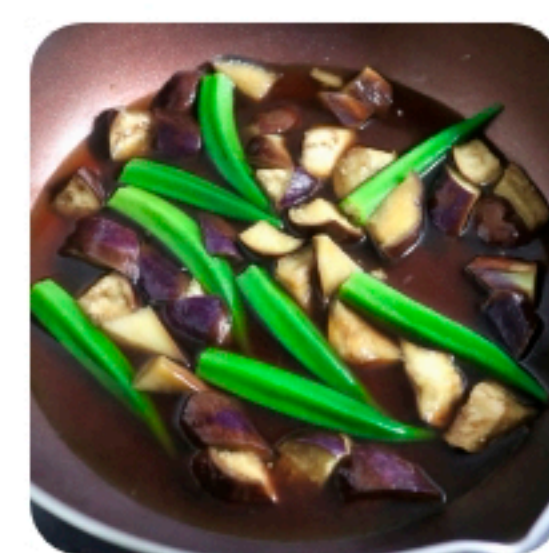


3

鍋にごま油を熱し、なすを炒める。
火が通ったら、Aを加えて10分ほど煮る。

4

火を止めてオクラを加え、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。お好みで刻みショウガやネギを添えて完成！



女性のお悩み

血圧

血管年齢

体脂肪

食欲不振

便秘

材料(3食分)

なす	2本(200g)	A) めんつゆ(3倍濃縮)	50ml
オクラ	8本	A) 水	200ml
		A) みりん	大さじ1
		ごま油	大さじ1

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

※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 健康日本21アクション支援システム～健康づくりサポートネット～を参考にしております。