



カルシウムもアップ! 切干大根のさっぱり副菜

投稿日：2025/09/16



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食物繊維が豊富なレシピ!

切り干し大根やにんじんは食物繊維が豊富な食材です。食物繊維には便秘を防いだり、脂質・糖・塩分（ナトリウム）などを身体の外に出す働きがあります。

②骨にもうれしい栄養が!

しらすや桜えびは、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。

栄養成分(1食分)

エネルギー	92kcal	炭水化物	17.5g	塩分	1.2g
たんぱく質	5.3g	糖質	13.5g	カルシウム	135mg
脂質	1.1g	食物繊維	4.0g	ビタミンA	120μg

副菜

体脂肪

血圧

血管年齢

骨

食欲不振

便秘

疲労

女性のお悩み

肌

材料(2食分)

切り干し大根	20g	釜揚げしらす	大さじ1
にんじん	1/2本(約60g)	枝豆(冷凍)	約20粒(5~7さや分)
桜えび	大さじ3	カンタン酢	大さじ4

作り方

1

切り干し大根を食べやすい大きさに切り、水で軽くすすぐ。にんじんは千切りにする。



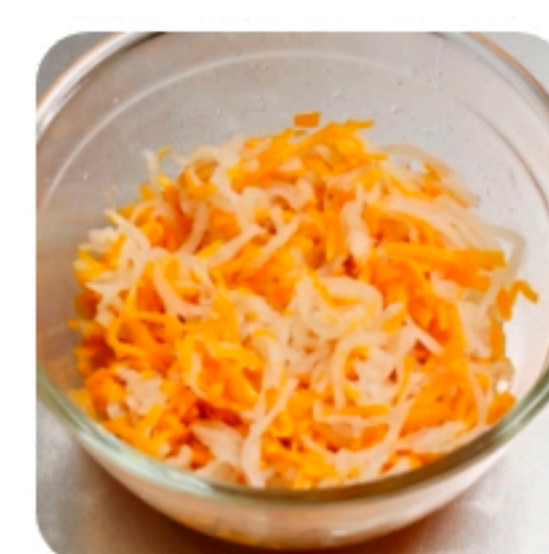
2

切り干し大根とにんじんを熱湯で10分ほど茹で、ザルにあげて水気をよく絞る。冷凍枝豆は解凍しておく。



3

ボウルに、②とカンタン酢を和え、器に盛り、桜えび・しらす・枝豆のをせたら完成!



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ください。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

App Store

Google play



あなたのタイプはどっち?

普段から食べるのが好き

Check

- 特にお腹周りの脂肪が気になる
- 便秘がち
- ニキビがしやすい
- 食べ過ぎ・間食が多いほう

(第2類医薬品)

ハピコム
満量・防風通聖散
エキス錠「コタロー」

ストレスを感じると 過食気味

Check

- 特に二の腕や脇腹の脂肪が気になる
- 便秘がち
- 食べることでストレス解消
- 年々痩せにくくなってきた

(第2類医薬品)

ハピコム
大柴胡湯エキス錠
クラシエ薬品

詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談下さい