



投稿日：2025/10/06

## ジュワっとだし汁溢れる！ 凍み(しみ)豆腐の煮物



主菜



### 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高野豆腐で大豆イソフラボンがとれる！

大豆イソフラボンとは体内でエクオールという成分に変化し、エストロゲン（女性ホルモン）に似た働きをします。エストロゲンは骨を作る働きを活発にしたり、更年期障害の軽減にいいと言われています。

#### ②高野豆腐はカルシウム・鉄も豊富！

エストロゲン（女性ホルモン）は骨を作る働きを活発にするため、カルシウムも一緒にとることで骨粗しょう症予防につながります。また、厚揚げは鉄分も豊富なため、貧血予防にもおすすめです。

#### 栄養成分(1食分)

エネルギー	148kcal	炭水化物	15.5g	塩分	2.6g
たんぱく質	9.2g	糖質	13.6g	カルシウム	87mg
脂質	5.0g	食物繊維	1.9g	鉄	1.1mg

#### 作り方

1

こんにゃくは半分に切り5mm幅にスライスし、熱湯で3分茹でてざるに上げる。まる天も薄めにスライスしておく。



2

鍋にごま油を熱し、こんにゃく・まる天・ごぼうを入れて炒める。



3

Aを加え、沸騰したら凍み豆腐を入れ、弱火にする。



4

落とし蓋をして弱火で10分煮る。いんげんを折り入れてさらに5分煮たら完成！



※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～、「大豆及び大豆イソフラボンに関するQ&A」を参考にしております。

女性のお悩み

血管年齢

体脂肪

骨

食欲不振

便秘

疲労

肌

#### 材料(6食分)

ささがきごぼう(水煮)	100g	A) 水	200ml
こんにゃく	100g	A) めんつゆ(3倍濃縮)	100ml
まる天(さつま揚げ)	4枚	A) 減塩和風顆粒だし	小さじ2弱(4g)
凍み豆腐(高野豆腐)サイコロ型	15～20個(50g)	A) 料理酒	50ml
ごま油	小さじ2	A) みりん風調味料	50ml
冷凍いんげん	7本		

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



年齢を重ねても自分らしく過ごしたい方に

#### エクオールとは？

エクオールは大豆イソフラボンが腸内細菌の力で変換されて生まれる成分です。このエクオールは、**女性の健やかさと美しさを保つ成分**として期待されています。



#### エクオールは作れる人と作れない人がいる？

そんなエクオールですが、大豆イソフラボンを摂取しても体内でエクオールが作られない場合があったり、日によってエクオールの産生量が変動するなど、個人差があるため...

**手軽に摂れて毎日続けられるサプリメントがおすすめ！**

詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談下さい

女性の健やかさと美しさに  
トップバリュ  
エクオール10

