



カリッと香ばしい!
れんこんのチーズ焼き

投稿日：2025/10/14



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



副菜

①抗酸化作用あり!

れんこんには抗酸化作用のあるビタミンCが豊富に含まれます。抗酸化作用があると、老化・免疫機能の低下・動脈硬化などの予防につながります。

②食物繊維が豊富で便秘対策にも!

れんこんは食物繊維が豊富です。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。

栄養成分(1食分)

エネルギー	179kcal	炭水化物	8.3g	塩分	1.1g
たんぱく質	8.9g	糖質	7.3g	ビタミンC	24mg
脂質	13.2g	食物繊維	1.0g	カリウム	245mg

作り方

1

れんこんは皮をむき薄切りにし、
酢水(分量外)に5分程さらして水気を切る。



2

フライパンにごま油を熱し、
チーズを並べてれんこんをのせる。



3

チーズがカリッとしたらひっくり返し裏面も焼く。
器に盛りブラックペッパーをふって完成!



血管年齢

骨

便秘

疲労

女性のお悩み

肌

材料(2食分)

れんこん	100g	ごま油	小さじ2
とろけるチーズ	4枚	ブラックペッパー	適量

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。



※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。

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