

投稿日：2025/10/27

甘さとコクでほっこり♪
かぼちゃと油揚げの煮物



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ビタミンAが豊富なレシピ!

かぼちゃは、ビタミンAが豊富な食材です。ビタミンAは皮膚や粘膜・目の機能維持に必要です。欠乏症として夜盲症・皮膚の乾燥・免疫機能の低下などがあります。

②血圧が気になる方におすすめ!

かぼちゃは、カリウムが豊富な食材です。カリウムは塩分を身体の外に排出する働きがあるため、血圧が気になる方におすすめです。

栄養成分(1食分)

エネルギー	214kcal	炭水化物	44.6g	塩分	2.0g
たんぱく質	6.3g	糖質	39.2g	ビタミンA	315μg
脂質	2.8g	食物繊維	5.4g	カリウム	700mg

作り方

1

かぼちゃは種とワタをとり食べやすい大きさに切る。
油揚げはさっと熱湯をかけて油抜きをし、
短冊切りにする。



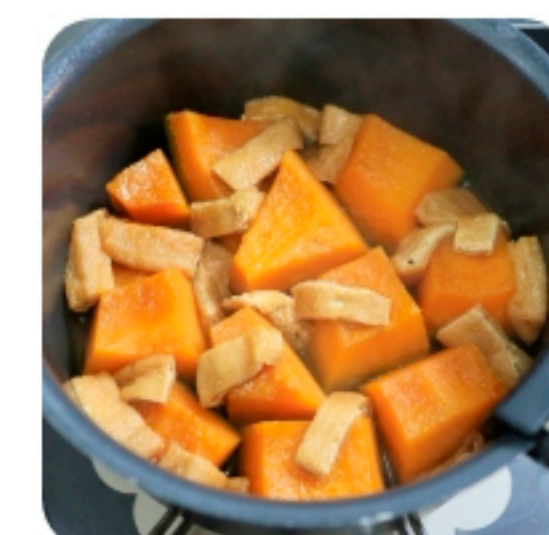
2

鍋にAを入れて沸騰したら、
かぼちゃと油揚げを入れて落とし蓋をする。



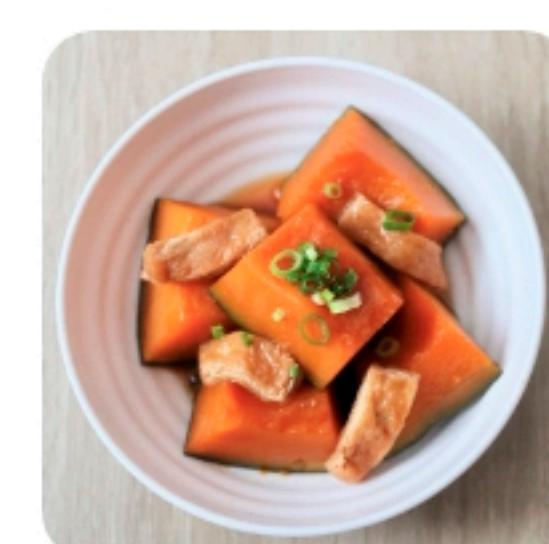
3

煮汁が1/3程度になるまで煮詰めたら、
火を止め5分ほど置いて味をしみこませる。



4

お皿に盛り付け、小ねぎをちらしたら完成!



※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～を参考にしております。

肌

血圧

血管年齢

体脂肪

骨

便秘

女性のお悩み

材料(2食分)

かぼちゃ	1/4個(300g)	A) 水	200ml
油揚げ	1枚	A) 和風顆粒だし	小さじ1
		A) 減塩しょうゆ	大さじ1.5
		A) みりん	大さじ1.5
		A) 砂糖	大さじ1
小ねぎ			少々

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



乾燥による手荒れが気になるときに

Check

- 水仕事や手洗いが多い
- 紙や段ボールを触る作業で手が乾燥する
- アルコール消毒による乾燥が気になる
- こまめな塗り直しがなかなかできない

こんな方に
おすすめ

実力派 保湿ケア **ロコベース**
リペア クリーム



水に強く
落ちにくい
ハードタイプ



びたっと密着して
しっかり保護



しっとり感
長時間持続



塗り広げやすい
ミルクタイプも



第一三共ヘルスケア
ロコベース®
リペア クリーム

詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談下さい