

投稿日：2025/12/1

おつまみにも！
エリンギのバター醤油いため



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カリウムが塩分を排出！

エリンギにはカリウムが豊富に含まれています。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。

②便秘改善や様々な機能がある！

キノコ類は食物繊維が豊富な食材です。食物繊維は便秘の予防をはじめとする整腸効果だけでなく、血糖値の上昇抑制、血液中のコレステロール濃度の低下など、多くの機能があります。

栄養成分(1食分)

エネルギー	55kcal	炭水化物	3.8g	塩分	0.6g
たんぱく質	1.9g	糖質	2.1g	カリウム	185mg
脂質	4.2g	食物繊維	1.7g	ビタミンB6	0.1mg

作り方

1

エリンギを縦に厚めにさく。



2

フライパンにバターを熱し、エリンギをこんがり焼く。



3

しょうゆをまわしかけ、塩こしょうで味をととのえる。
お好みで七味をかけたら完成！



血圧

血管年齢

体脂肪

食欲不振

便秘

女性のお悩み

肌

材料(2食分)

エリンギ	2本	しょうゆ	小さじ2
有塩バター	10g	塩こしょう	少々
		七味	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



※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。



大塚製薬 賢者の食卓
ダブルサポート
[特定保健用食品]

食後の血糖値が気になる方におすすめ

Check

- 食後の血糖値が気になる
- 脂肪の多い食事を摂りがち
- 食物繊維が不足しがち

こんな
食生活の方に

食物繊維のチカラで手軽に食事対策



1包

レタス約1.5個分の食物繊維
出典：日本食品標準成分表

食物繊維(難消化性デキストリン)の働きで糖分や脂肪の吸収を抑え、食後の血糖値や血中中性脂肪の上昇をおだやかにします。

[許可表示]本製品は食物繊維(難消化性デキストリン)の働きで、糖分や脂肪の吸収を抑えることにより、食後の血糖値や血中中性脂肪の上昇をおだやかにします。食後の血糖値が気になる方や脂肪の多い食事を摂りがちな方の食生活の改善に役立ちます。○食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談下さい