



# 源氣レシピ

イオン熱田店の登録販売者が考案!

投稿日：2025/09/01

副菜とチーズをパンにのせるだけ！カラフルタルティヌ



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野菜たっぷりで食物繊維が豊富！

このレシピは野菜が多く使われており、不溶性・水溶性の両方の食物繊維が豊富です。便のかさを増やしつつ、腸内細菌のエサとなることで腸内環境を整えます。

## ②ビタミンCが豊富！

ブロッコリーやミニトマトに豊富なビタミンCは、抗酸化作用により細胞の老化や酸化ダメージから体を守る働きがあります。

## 栄養成分(1食分)

エネルギー	426kcal	炭水化物	46.2g	塩分	2.2g
たんぱく質	18.1g	糖質	41.0g	カリウム	550mg
脂質	20.1g	食物繊維	5.2g	ビタミンC	42mg



主食

便秘

血圧

血管年齢

骨

食欲不振

疲労

女性のお悩み

肌

## 材料(2食分)

バゲット	6枚分(1.5cm幅)	【具材A】	
バター(バゲットに塗る用)	適量	ベーコン	2枚
ピザ用チーズ	適量	たまねぎ	1/6個(40g)
黒こしょう	お好み	しめじ	1/3袋(30g)
【具材Aのホワイトソース用】		【具材B】	
バター	小さじ1	ブロッコリー	25g
★コンソメ(顆粒)	小さじ1/2	ツナ(ノンオイル)缶	1/2缶(水気を切る)
★小麦粉	小さじ1	マヨネーズ	小さじ1
★調整豆乳	70ml	【具材C】	
ミルク生活プラス(※任意)	小さじ1	アボカド	1/2個(50g)
		ミニトマト	4個
		しらす	大さじ2

## 作り方

1

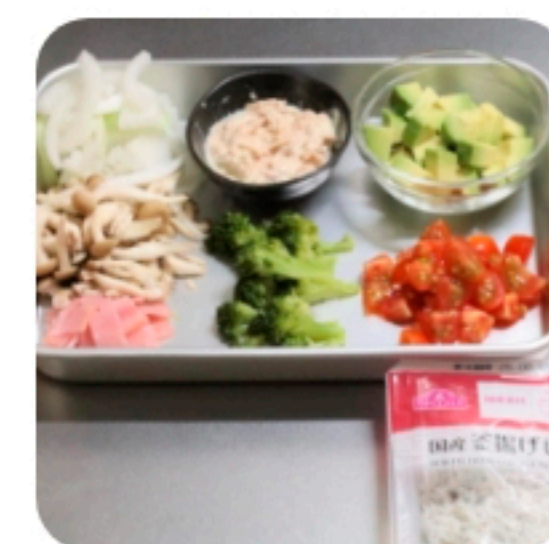
ベーコンは1cm幅、たまねぎは薄切り、しめじは小房に分ける。ブロッコリーは小さく切り、電子レンジ(600W)で40秒加熱する。ツナとマヨネーズは和えておく。アボカド・ミニトマトは1cm角に切る。

2

フライパンにバターを入れ、具材Aを中火で炒める。★を加え、とろみがつくまで加熱する。お好みで「ミルク生活プラス」を入れるとコクと栄養がUP！

3

1.5cm幅に切ったバゲットにバターを塗り、A~Cの具材をのせ、チーズをトッピング。トースターで焼き色がつくまで焼いたら完成！



※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。

普段の食事に栄養を補いたい方に



大人のための粉ミルク  
森永乳業  
ミルク生活プラス

Check

こんなお困りごとありませんか？

- カルシウム不足が気になる
- 栄養バランスが気になる
- 食事の量が減ってきた
- 健康な毎日を送りたい

こんな方におすすめ

大人の健康をサポートする  
成分をギュッと1つに!

たんぱく質

カルシウム

1食分※  
鉄分+  
ビタミンD

ビフィズス菌

シールド  
乳酸菌®ラクト  
フェリン

※栄養素等表示基準値の1/3以上

水にもサッと溶けて  
ほのかな甘みが  
楽しめます

コーヒーや青汁などに  
混ぜても美味しく  
召し上がれます



牛乳では摂りにくい成分もバランスよく含まれています！  
保存性が高く、賞味期限も長いので便利にお使いいただけます。

詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談下さい