



食塩相当量

1.4g

塩分

が気になる方に

こんな方におすすめ 糖尿病・高血圧・脂質異常症・心疾患など

減塩でもごはんが進む！

## トマトとしめじのしょうが焼き

▶ おいしい健康のきほん

トマト・しめじの「**うま味**」をいかして、減塩！

▶ さらにおいしくなるポイント

肉に砂糖を揉み込むことで、やわらかく仕上がります。

### 材料・2人分

豚ロース肉(しょうが焼き用) …… 200 g  
 砂糖 …… 小さじ1 (3g)  
 しめじ …… 50 g  
 ミニトマト …… 4個 (40g)  
 サラダ油 …… 小さじ1 (4g)

A

しょうが(すりおろし) …… 5 g  
 しょうゆ …… 大さじ1 (18g)  
 水 …… 大さじ2/3 (10g)

添え野菜

キャベツ …… 100 g

### 栄養価・1人分

エネルギー 206 kcal  
 脂質 11.7 g  
 食塩相当量 1.4 g  
 食物繊維 2.1 g

#カロリーカット

#塩分カット

#脂質カット



### 作り方

1 しめじは小房に分け、ミニトマトは半分に切ります。  
 キャベツはせん切りにします。(カット野菜を使うと時短になります)

2 豚肉は脂身を切り落とし、砂糖をまぶして全体になじませ、5分ほどおきます。



脂身を除くと、脂質をカットできます。

3 フライパンにサラダ油をひき、強めの中火で熱し、豚肉・しめじ・ミニトマトを入れます。  
 2分ほど焼いて、焼き色がついたら裏返します。



加熱時間は2人分の目安です。食材がなるべく重ならないように焼きます。

4 Aを加え、汁けがなくなるまで2分ほど加熱します。

5 器にキャベツを盛り、4のをのせます。

おいしい健康

食事づくりと健康管理が  
 ひとつのアプリで!

- ✓ 食事管理は好きなレシピを選ぶだけ!
- ✓ スキマ時間にAI献立・栄養管理
- ✓ 食事写真で栄養傾向が見える化



もう食事に悩まない!

80種類以上の  
 病気・お悩みに対応

ダイエット

2型糖尿病

健康診断で気になる値がある

妊娠

慢性腎臓病

高血圧

脂質異常症



おいしい健康アプリで、もっとレシピを見てみよう! 詳しくは裏面をチェック

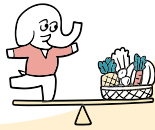
# おいしい健康で食事のお悩みを解決

毎日の食事づくりに「おいしい健康」を取り入れて、食事管理をおいしく手軽に。  
アプリで無理なく楽しく続けてみませんか？

お悩み  
1

栄養って  
どれだけ必要？

栄養バランスを  
見える化します



身長・体重などの  
プロフィールを入力  
するだけで食事基準  
を自動で計算します。

お悩み  
2

何をどんなふうに  
食べたらいい？

あなたに合った  
レシピ・献立を提案



冷蔵庫にある食材や、  
日々の体調に合わせて  
提案します。

お悩み  
3

家族の  
食事づくりが大変！

人数分の食材量を  
自動で計算



レシピを家族の人数分  
に設定します。  
日々の食事づくりが  
もっと簡単に。



## ご利用者さまの嬉しい声

40代女性 | 血糖値が高い | 血圧が高い

健康診断で気になる数値があり、使い始めました。  
栄養価がひと目で分かり、家族分や作り置きしたい量  
に合わせてレシピの人数変更ができるのがお気に入り  
です。レパートリーが広がり、食事のお悩みが減りました！

## ▶ 料金プラン

すべてのプランが初月無料でお使いいただけます



1ヶ月プラン

¥780/月

3ヶ月一括プラン

¥700/月

通常料金 ¥2,340 ▶ ¥2,100

12ヶ月一括プラン

¥580/月

通常料金 ¥9,360 ▶ ¥6,960

※3ヶ月/12ヶ月プランは、一括でのお支払いとなります。  
iOSアプリでは、12ヶ月プランの料金は7,000円(583円/月)となります。

まずは30日 **無料** FREE! でお試しくささい

1 おいしい健康アプリをダウンロードし、アプリを開きます。

下の二次元コードを  
カメラアプリで  
読み取ってください



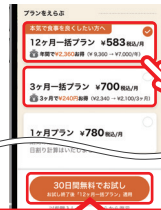
(アプリストアページへ移行します)

2 「はじめての方」を押し、案内に沿ってプロフィールをご入力ください。



はじめての方 →

3 ご希望のプランを選択し、「無料でお試し」ボタンを押します。



30日間無料でお試し  
お試し終了後「12ヶ月一括プラン」適用

※有料アプリですが、はじめの30日間  
は無料でご利用できます。

4 こちらの画面が表示されたら登録が完了です。



サービスのお問い合わせは「おいしい健康」へ  
ask@oishi-kenko.com

**おいしい健康** ごちそうさまという幸せを、あなたへ

〒103-0024 東京都中央区日本橋小舟町3-2 リブラビル3階