

利用対象者

被保険者および
被扶養者(配偶者のみ)

お薬のオンライン相談・購入サイト



あなたの薬箱

加入者のみなさまの「セルフメディケーション」をサポートするため、
市販薬（OTC 医薬品）等をご案内しています。



Point 01



病院で処方されるお薬と同一有効成分のお薬をどこでも購入できる

Point 02



自分に合ったお薬を簡単に探せる
サービスを無料で利用できる

Point 03



お薬に関して知りたい情報を
薬剤師に無料で LINE 相談できる

今すぐ使えるポイントプレゼント中!!

利用期限：2027年3月31日まで

ご利用はこちら

¥1,000ポイントGET!

※登録済みの方も、今年度分としてポイントが付与されるので利用できます。 ※ポイント付与は被保険者のみとなります。



タコとじゃがいもの ハーブ炒め

ごろっと食感が楽しい!
春野菜の甘み引きつつ爽やかなハーブが香る一品です



材料(2人分)

タコ(茹で)	150g	オリーブ油	大さじ1
じゃがいも	中1個(100g)	レモン汁	小さじ2
スナップエンドウ	6個	タイム	適量
かぶ	1株	ローズマリー	適量
たけのこ(水煮)	80g	塩、粗びき黒こしょう	少々

[1人分] ●カロリー:384kcal ●塩分:1.8g

作り方

- 1 タコは大きめの乱切りにする。
- 2 ジャがいもは皮をむいてひと口大に切る。耐熱容器に並べ、ラップをして電子レンジ(500w)で3～4分加熱する。
- 3 スナップエンドウは筋を取って斜め半分に切り、かぶは皮をむいて8等分のくし形に、かぶの葉はざく切りにする。たけのこは食べやすい大きさに切る。
- 4 フライパンにオリーブ油を入れて中火で熱し、2・3を入れて軽く炒める。タイムとローズマリーを加えて炒め、タコを加える。焼き色がついたら塩、粗びき黒こしょうをして軽く炒め合わせる。
- 5 仕上げにレモン汁を回しかけて全体を混ぜ、器に盛り付ける。

*タイム、ローズマリーの乾燥タイプを使用する場合は、塩、粗びき黒こしょうと同じタイミングで加えてください。

*タコは冷凍シーフードミックス、野菜は冷凍野菜(フライドポテト、ブロッコリーなど)でもお手軽に作れます。

ココが“推し”

彩り豊かな食材でおもてなしにもぴったりなレシピです。タコは低カロリー・低脂質ながら、たんぱく質が豊富。肝臓を守る働きやコレステロールを下げる効果が期待できるタウリンも多く含んでいます。

●料理制作：今別府 靖子(料理研究家・栄養士) ●撮影：今別府 紘行

詳しい作り方は
こちら!

