



龍生堂薬局

管理栄養士 監修レシピ

龍生堂薬局の管理栄養士監修レシピ

3か月に1回
レシピを発行

気になるレシピがありましたら
ぜひ、作ってみてください♪

第1回：コンビニで手に入る食材を使った健康レシピ

2020年11月発行



骨の強化に！
納豆トースト



メイバランス
フレンチトースト



トマト
スープパスタ



ミートボール丼



炭火焼鳥とたっぷり
野菜のチーズ焼き



コンビニで
簡単減塩レシピ

第2回：身体あたたためレシピ♪

2021年2月発行



クラムチャウダー
リゾット



鶏肉と野菜の
あんかけ丼



身体ぽかぽか♪
簡単ジンジャーラテ



鶏肉とごぼうの
柳川風

第3回：簡単★健康スイーツレシピ

2021年6月発行



ヘルシー
台湾豆花風♪



ヨーグルトパーク



低カロリーおもち



豆腐で生チョコ



腸活
クラッシュゼリー



低糖質
ショコラケーキ

第4回：猛暑に負けない！夏バテ対策レシピ

2021年8月発行



シーフード
トマたまカレー



豚肉と夏野菜の
しょうが煮



中華風
冷やしうどん



豚こま
大葉おにぎり



韓国風冷やし
タンタン麺



レンジで簡単！
さっぱり豚丼

第5回：簡単★朝ごはんレシピ

2021年11月発行



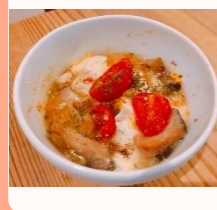
レンジで時短！
ラップサンドイッチ



たっぷりきのこの
ピザトースト



きのこの鶏たま雑炊



レンジで作れる！
トマたまスープ



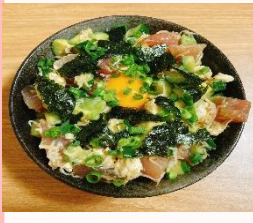
レンジで簡単！
オートミールリゾット

第6回：骨こつこつレシピ～あなたの骨は大丈夫??～

2022年2月発行



スキムミルクで作る
厚揚げシチュー



ひじきごはんの
ポキ丼



木綿豆腐と鮭の
和風あんかけ



鮭とたっぷりきのこの
骨元氣ドリア

第7回：コロナに負けない！健康元気レシピ 2022年5月発行



じゃがいも入り
具だくさんオムレツ



簡単かぼちゃサラダ



月見海鮮チヂミ
～キムチを添えて～



納豆と長いもの
カンタン冷や奴♪



厚揚げの
豚肉さっぱり煮

第8回：食欲の秋に向けて！今のうちにダイエットレシピ 2022年9月発行



もち麦入り
ミネストローネ



ヘルシー和風
ロールキャベツ



高たんぱく質！
チャブチェ



鶏ひき肉の夏野菜
マーボー豆腐★



満腹感100点！
キムチチーズ豆腐

第9回：高血圧を遠ざける!!減塩レシピ 2022年12月発行



薬味たっぷり！
アジのカルパッチョ



豚肉とたっぷり野菜
の蒸ししゃぶ



塩分少な目！アボカド
とトマトのグラタン



タラの減塩
マスタードマヨ和え



減塩！簡単！
カレーチキン♪

第10回：手軽にカロリー！低栄養予防 2023年3月発行



洋風おすすめ！
さばのトマト煮



お手軽♪
チキン南蛮丼



ふんわり納豆
チーズオムレツ



バナナクリーム
チーズトースト



豚肉とブロッコリー
のこくうまパスタ

第11回：健康美肌レシピ～おいしく食べて内側からキレイになる♪～

2023年7月発行



簡単さっぱりイワシの南蛮漬け



具たくさん!!豆乳味噌スープ



ピリ辛!肉野菜炒め



豆乳キウイスムージー



アボカドとトマトの美肌タルティーヌ

第12回：テーマ別いろいろお鍋レシピ

2023年11月発行



簡単!!減塩キムチ鍋



寒い冬に!白だししょうが鍋



さっぱり!トマト鍋



簡単!ヘルシー!さっぱり湯豆腐

第13回：1人分から!おいしい簡単レシピ♪

2024年3月発行



レンジで簡単!!納豆カルボナーラ



簡単時短!カボチャのそぼろ煮



フライパン1つ!ふんわりチヂミ



混ぜるだけ♪電子レンジで簡単肉じゃが

第14回：旬食材夏バテ対策レシピ♪

2024年7月発行



食欲UP!!夏野菜のスープカレー



柚子胡椒香る満腹オムレツ



ご飯がすすむ!なすとひき肉の辛味噌炒め



酸味がきく!!トマトともずくの味噌汁

第15回：糖質OFF★レシピ♪

2024年11月発行



レンジで簡単!
しらたきチャプチェ



ヘルシー!!
和風豆腐グラタン



簡単!!
わかめとツナの和風パスタ



きのこたっぷり
チーズリゾット

第16回：つくり置きレシピ♪

2025年2月発行



厚揚げのそぼろ煮



レンジで簡単!
きのこの塩昆布あえ



アレンジいろいろ!!
豚キムチ



肉汁たっぷり!
和風照り焼きハンバーグ