



疲労のお助けネバネバ丼

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丼ぶりでカロリーしっかり

食欲がないときは、お皿の数を多く目の前に並べられても食べる気がなかなか起きないものです。丼ぶり系は、白米でカロリーもとれるためおすすめです。

②のどを通りやすい

ネバネバ丼は、のどを通りやすい食材を使っているため、風邪でのどが痛むときなどにもおすすめです。

栄養成分(1食分)

エネルギー	469kcal	炭水化物	73.1g	塩分	1.6g
たんぱく質	22.3g	糖質	64.8g	カリウム	850mg
脂質	12.1g	食物繊維	8.3g	鉄	3.4mg

作り方

1

オクラは塩(分量外)で板ずりし産毛を取り、沸騰したお湯で2分程茹でる。水気を切ったら輪切りにする。



2

長いもは皮をむき、すりおろす。器にご飯・オクラ・長いも・混ぜた納豆・キムチを入れ、温泉卵を乗せる。しょうゆ・ごまをかけたら完成!



食欲不振

血圧

血管年齢

便秘

材料(1食分)

長いも	50g	温泉卵	1個
オクラ	3本	炊いたご飯	150g
納豆(タレ付き)	1パック	減塩しょうゆ	小さじ1
キムチ	30g	いりごま	少々



※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eヘルスネットより引用しております。

体に必要な栄養素をバランスよく摂りたい方



メイバランス 各種

Check

- 普段から食が細い
- 辛くて食欲がない
- 体重が減ってきた

こんな時の
栄養補給に体に必要な
栄養素がまとめて
摂れます少量で
高エネルギー1本125mlで
200kcalが
摂れます。精白米水稲めし
130g弱※※文部科学省科学技術・
学術審議会資源調査分科会報告
日本食品標準成分表2020年版(八訂)

詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談下さい