



たんぱく質たっぷり！  
あったか雑炊



主食

食欲不振

血管年齢

体脂肪

便秘

## 材料(1食分)

鶏胸のひき肉	100g	A) 白だし	大さじ1
サラダ油	小さじ1	卵(L)	1個
A) 炊けたご飯	100g	かにかま	1本
A) ブロッコリー	30g	小ねぎ	少々
A) 水	200ml		



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胃腸にやさしくて高たんぱく

鶏胸のひき肉は脂身が少なく、消化の負担にもなりにくい食材です。食欲がないときは、たんぱく質も少なくなりがちな為、たんぱく質がしっかりとれる鶏ひき肉は、おすすめです。

## ②消耗しやすいビタミンを補う

風邪や胃腸不良などの体調がすぐれないときは、体内でビタミンが消費されています。ブロッコリーはビタミン類が豊富な食材です。

## 栄養成分(1食分)

エネルギー	436kcal	炭水化物	41.5g	塩分	2.1g
たんぱく質	34.5g	糖質	38.4g	ビタミンC	46mg
脂質	16.6g	食物繊維	3.1g	ビタミンE	2.6mg

## 作り方

1

鍋に油を引き中火で加熱し、ひき肉を入れて、ほぐしながら30秒程炒める。



2

ブロッコリーはみじん切りにする。鍋にAを入れ中火で加熱し、よく混ぜる。沸騰したら弱火にして3分程加熱する。



3

弱火のまま、溶いた卵と割いたかにかまを入れて1分程軽く混ぜながら加熱する。器に盛り、小ねぎをかけて完成!



※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