



## おなかに優しいポトフ



汁物

食欲不振

血圧

血管年齢

体脂肪

便秘

## 材料(3食分)

じゃがいも	中サイズ2個(200g)	A) 水	400ml
にんじん	1/2本(100g)	A) 顆粒コンソメ	小さじ2
たまねぎ	1/2個(100g)	A) しょうがチューブ	2cm
キャベツ(カット野菜でも可)	1/8個(100g)	パセリ	少々
ウインナー	4本		

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しょうがでポカポカ

胃腸が不調なときは、お腹を中から温めることが大切です。また、洗わずさっと使えるカレー用野菜や、カット野菜を活用することで、より簡単に作ることができます。

## ②じゃがいも・キャベツはビタミンCが豊富

ビタミンCは日頃から摂取することで風邪などへの抵抗力を強くしてくれます。じゃがいもやキャベツをポトフにして煮込むことで、お腹を温めながら、ビタミンCを上手にとることができます。

## 栄養成分(1食分)

エネルギー	145kcal	炭水化物	21.6g	塩分	1.5g
たんぱく質	5g	糖質	13.6g	カリウム	500mg
脂質	6.4g	食物繊維	8g	ビタミンC	37mg

## 作り方

1

じゃがいもは大きめの一口大、にんじんは乱切り、たまねぎはくし切り、キャベツはざく切り、ウインナーは半分に切る。



2

鍋に①とAを入れ、蓋をして、火が通るまで弱火で15分ほど加熱する。器に盛りお好みでパセリをかけたら完成!



※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。

## 普段の食事に栄養を補いたい方に

Check

高麗人参の味とにおいが苦手な人にお湯に溶かすだけで簡単に飲めます。

- お茶1包に450mgの紅参エキスを配合。
- 苦くもなく飲みやすい

こんな  
食生活の方に

## \\ 高麗紅参とは \\

紅参は普通の高麗人参にない有効成分であるサポニンが8種類以上含まれています。ビタミンやミネラル、アミノ酸、マグネシウム、カリウム等も含まれており健康な毎日をサポートしてくれます。

普段のお食事に混ぜても!

サラダに



ヨーグルトに



紅茶に

高麗紅参茶  
GOLD

栄養機能食品[ビタミンC]

ビタミンCは、皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに、抗酸化作用を持つ栄養素です。食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。