



ごはんが進む！ 豚肉の甘辛炒め



主菜

疲労

血圧

食欲不振

女性のお悩み

肌

材料(2食分)

たまねぎ	1/2個(100g)	A) 減塩しょうゆ	大さじ1
豚肉(小間切れ)	200g	A) みりん	大さじ1
小麦粉	小さじ2	A) 料理酒	大さじ1
しょうが	10g(チューブで小さじ2)	A) ラカントS顆粒	大さじ1
サラダ油	小さじ1		



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 疲れたときにはビタミンB群!

ビタミンB群は疲れたときにおすすめの栄養素です。特にB1は、糖質と一緒にとることで、効率よく体のエネルギーに変えてくれます。

② しょうがたっぷり食欲不振のときにも

しょうがの香りで食欲をそそるレシピです。香りが良く、さらに塩分もひかえめなので減塩中にもおすすめです。

栄養成分(1食分)

エネルギー	306kcal	炭水化物	12.3g	塩分	1.0g
たんぱく質	19.9g	(糖質)	11.1g	ビタミンB1	0.73mg
脂質	19.4g	食物繊維	1.2g	ビタミンB6	0.40mg

作り方

1

たまねぎをくし切りにする。豚肉に小麦粉をまぶす。



2

フライパンに油を引き中火で加熱する。①を入れ、火が通るまで炒める。



3

しょうがをすりおろし(チューブでも可)、Aと混ぜ合わせる。②に入れ、全体をさっと炒めたら完成!



※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。

肉体疲労が気になる方に



眼精疲労・肩こり・腰痛に
[第3類医薬品]
ハピコム
マージョンアクトEX
※医薬品です。

Check

こんな疲れや症状ありませんか?

- 目が疲れてかすむ
- 体がだるくて疲れている
- 冷えて関節が痛い
- いつも湿布を使っている

使用上の注意をよく読んでお使いください
詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談ください

こんな方におすすめ

眼精疲労 肩こり 腰痛

疲れによく効く!!
7種の成分を配合

1日1回

のんで効く!!

- ① 不足しやすい5種のビタミンを配合、肉体疲労時のビタミン補給に役立ちます
- ② 天然型ビタミンEを配合(上記5種のビタミンに含まれます。)
- ③ 服用しやすい小型のフィルムコート錠です