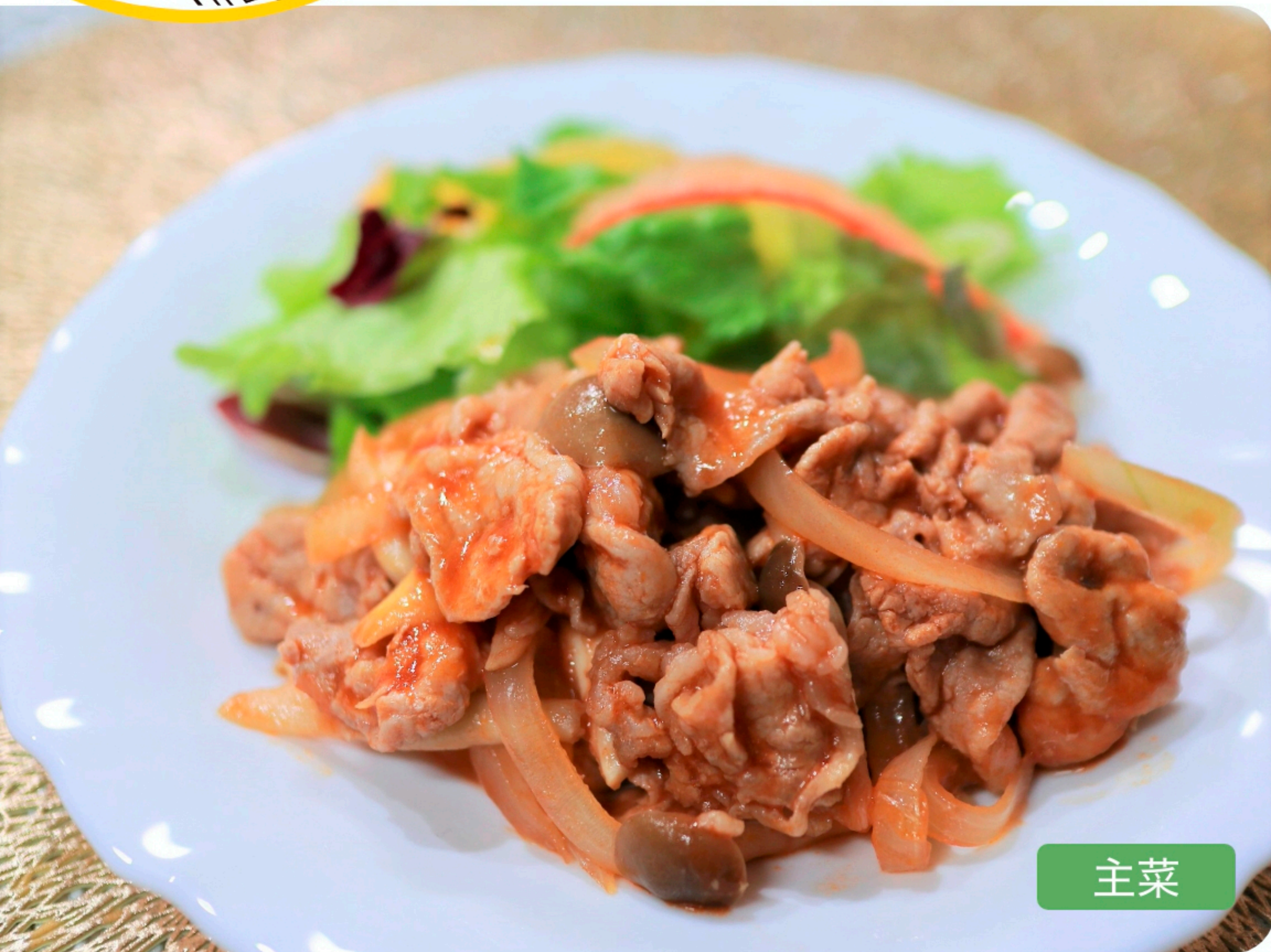




## 超絶簡単！ ポークチャップ



主菜

疲労

血圧

血管年齢

食欲不振

便秘

女性のお悩み

肌

### 材料(2食分)

豚肉(小間切れ)	200g	A) ケチャップ	大さじ2
たまねぎ	中1/2個(100g)	A) ラカントS顆粒	大さじ1
ぶなしめじ	1パック(100g)	A) 減塩しょうゆ	小さじ1
サラダ油	小さじ1	A) 酢	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ビタミンB群豊富で疲労回復に!

豚肉は、ビタミンB群が豊富な食材です。ビタミンB群は、炭水化物などが体の力(エネルギー)に変わる時に必要な栄養素です。

#### ②ビタミンB群は、肌荒れ・口内炎にも!

ビタミンB2やビタミンB6は、皮膚の状態を良く保つために必要な栄養素です。脂っこい食べ物は肌荒れしやすくなるため、赤身が多い豚肉を選ぶと、よりおすすめです。

### 栄養成分(1食分)

エネルギー	270kcal	炭水化物	12.1g	塩分	0.9g
たんぱく質	20.9g	糖質	9.5g	ビタミンB1	0.77mg
脂質	17.0g	食物繊維	2.6g	ビタミンB6	0.34mg

### 作り方

1

たまねぎは薄切りに、ぶなしめじは小房に分ける。



2

フライパンに油を引き中火で加熱し、豚肉・①を入れ、火が通るまで炒める。



3

混ぜ合わせたAを入れて、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(参考)日本人の食事摂取基準2020年版

### 疲れた体の栄養補給に



[第3類医薬品]  
大鵬薬品  
チオビタドリンク  
アイビタスシリーズ

Check

- 食欲があまりない
- 体がだるくて  
疲れている

こんな方へ  
おすすめ

#### 朝から元気に動きたい!!

ビタミンB2 15mg  
ビタミンB6 50mg 配合



[第3類医薬品]  
チオビタドリンクアイビタス

#### 就寝前の疲れた体のケアに!!

糖類ゼロ・カフェインゼロ  
うれしい7kcal



[第3類医薬品]  
チオビタドリンクアイビタスゼロ