

健康テーマ

体脂肪



源氣レシピ

イオンの登録販売者×管理栄養士が健康をお届け！

投稿日：2024/02/26

置き換えにも！
トマトん(豚)さっぱりスープ



汁物

体脂肪

血管年齢

食欲不振

便秘

疲労

女性のお悩み

肌

材料(4食分)

トマト	1個(180g)	水	800ml
ざく切りキャベツ (カット野菜使用)	100g	コンソメ顆粒 小さじ4(固形の場合2個)	
豚肉(小間切れ)	200g	卵(溶いておく)	1個



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置き換えダイエットにも！

トマト・キャベツにはビタミンやミネラルが、豚肉・卵にはたんぱく質も豊富に含まれます。スープでお腹も満たされやすいため、ダイエット中の夜ご飯などの置き換えにもおすすめ！

②ビタミンの吸収が良くなるスープ

身体の機能を正常に保つ働きがある『脂溶性ビタミン(ビタミンA,D,E,K)』を豊富に含むレシピです。豚肉に含まれるような脂質と一緒に摂取することで吸収が良くなります。

栄養成分(1食分)

エネルギー	139kcal	炭水化物	4.7g	塩分	1.4g
たんぱく質	11.6g	糖質	3.8g	ビタミンA	50μg
脂質	8.8g	食物繊維	0.9g	ビタミンE	0.75mg

作り方

1

トマトは2cm角に切る。



2

鍋に、卵以外の材料を全て入れ、豚肉に火が通るまで中火で加熱する。



3

アクをとる。(沸騰させるとアクが寄り、取りやすくなります。)



4

火を止めたら、溶いた卵を回し入れる。
器に盛り、お好みでパセリ(分量外)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ヘルスネットを参考にしております。

あなたのタイプはどっち？

普段から食べるのが好き



Check

- ☐ 特にお腹周りの脂肪が気になる
- ☐ 便秘がち
- ☐ ニキビがしやすい
- ☐ 食べ過ぎ・間食が多いほう

(第2類医薬品)
ハピコム
満量・防風通聖散
エキス錠「コタロー」



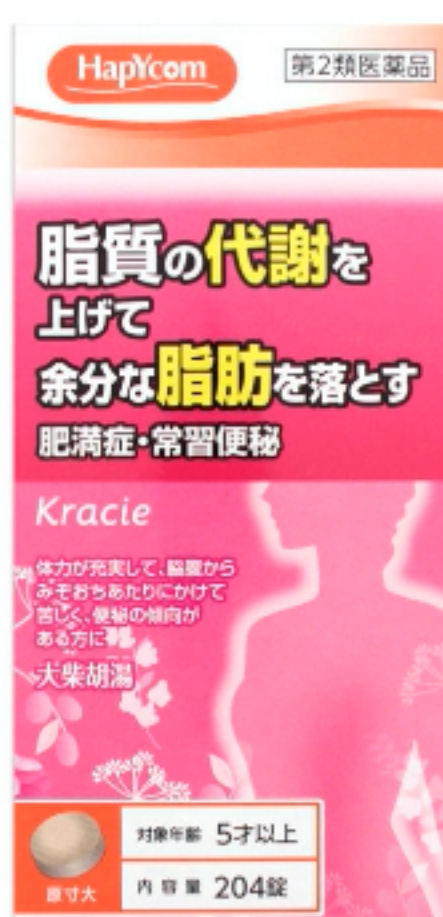
ストレスを感じると
過食気味



Check

- ☐ 特に二の腕や脇腹の脂肪が気になる
- ☐ 便秘がち
- ☐ 食べることでストレス解消
- ☐ 年々痩せにくくなってきた

(第2類医薬品)
ハピコム
大柴胡湯エキス錠
クラシエ薬品



詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談下さい