



源氣レシピ

まな板・包丁不要！
サムゲタン風おかゆ



主食

女性のお悩み

血圧

血管年齢

体脂肪

食欲不振

疲労

肌

材料(4食分)

米	1合	鶏ガラスープ顆粒	大さじ1
水	700ml	料理酒	大さじ2
鶏胸肉(皮なし)	1枚(300g)	しょうがチューブ	大さじ1
きざみねぎ	1パック(50g)	にんにくチューブ	大さじ1

イオンの登録販売者×管理栄養士が 健康をお届け！



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夏バテや、女性に多い「冷え」に！

サムゲタンは、韓国では暑い夏に食べるスタミナ料理として有名です。体が温まる為、冷え性の方にもおすすめ。冷え対策には、入浴や運動、ストレッチ、エアコンの適切な使用も大切です。

②体調が悪い日でもすぐ作れる！

材料を炊飯器に入れて炊くだけ！ねぎは、薬味コーナーにある「きざみねぎ」を使うことで、まな板・包丁も不要で時短になります。

栄養成分(1食分)

エネルギー	229kcal	炭水化物	32.7g	塩分	1.4g
たんぱく質	20.4g	（糖質	32.2g	カリウム	350mg
脂質	1.9g	食物繊維	0.5g	ビタミンB6	0.5mg

作り方

1

米を研ぎ炊飯器に入れる。残りの材料も全て入れ、おかゆモードで炊く。



2

炊き上がったら、鶏胸肉をしゃもじでほぐす。器に盛り、お好みで糸唐辛子(分量外)をかけて完成！



イオンの登録販売者×管理栄養士が健康をお届け！

元気の“みなもと”

源氣レシピ

げんき

※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。

疲れが残った！疲れが取れない！といった肉体疲労時の栄養補給に



[第3類医薬品]
正官庄 高麗帝王液

Check

- ☐ 冷え性
- ☐ 胃腸虚弱
- ☐ 食欲不振
- ☐ 肉体疲労

そんな時の
滋養強壮に

生薬主薬の滋養強壮剤

高麗人蔘(6年根)エキスを1500mg配合

さらに高麗人蔘と相性が良い

オウセイ

ショウキョウ

ガラナ

ローヤルゼリー

を配合

正官庄の紅蔘

サポニンをはじめとする栄養成分が豊富な6年根の高麗人蔘を使用



※画像はイメージです

詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談下さい