



レンジで、とろうま!  
なすとトマトのチーズがけ



主菜

疲労

血圧

血管年齢

体脂肪

骨

食欲不振

便秘

女性のお悩み

肌

## 材料(2食分)

なす	2本(150g)	A) 減塩しょうゆ	大さじ2
ミニトマト	6個(90g)	A) みりん	大さじ2
鶏胸のひき肉	100g	片栗粉	大さじ1
ピザ用チーズ	30g		



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汗をかいた時のミネラル補給に!

なすやトマト、チーズなどはミネラルが豊富な食材です。汗を多くかいた日は、水分補給だけでなくミネラルも補給することで熱中症予防にもつながります。

## ②疲労・肌荒れ・口内炎にも!

鶏胸肉にはビタミンB群が豊富に含まれます。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。また、疲労時にも積極的にとりたい栄養素です。

## 栄養成分(1食分)

エネルギー	198kcal	炭水化物	20.4g	塩分	2.0g
たんぱく質	17.9g	糖質	18.1g	カリウム	550mg
脂質	5.0g	食物繊維	2.3g	ビタミンB6	0.44mg

## 作り方

1

なすは半月切り、ミニトマトは半分に切る。



2

耐熱ボウルに、ひき肉・①・Aを入れ全体を混ぜる。ふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で5分加熱する。



3

加熱した②に片栗粉を入れ、ひき肉をほぐしながら全体をしっかりと混ぜる。



4

耐熱皿に入れ、チーズを乗せる。ラップをせず、電子レンジ(600W)で2分加熱する。お好みでペセリ(分量外)を散らして完成!



※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「日本人の食事摂取基準2020年版」、「熱中症予防のための情報・資料サイト」を参考にしております。

## 疲れた体の栄養補給に



Check

- 食欲があまりない
- 体がだるくて疲れている

こんな方におすすめ

## 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

[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