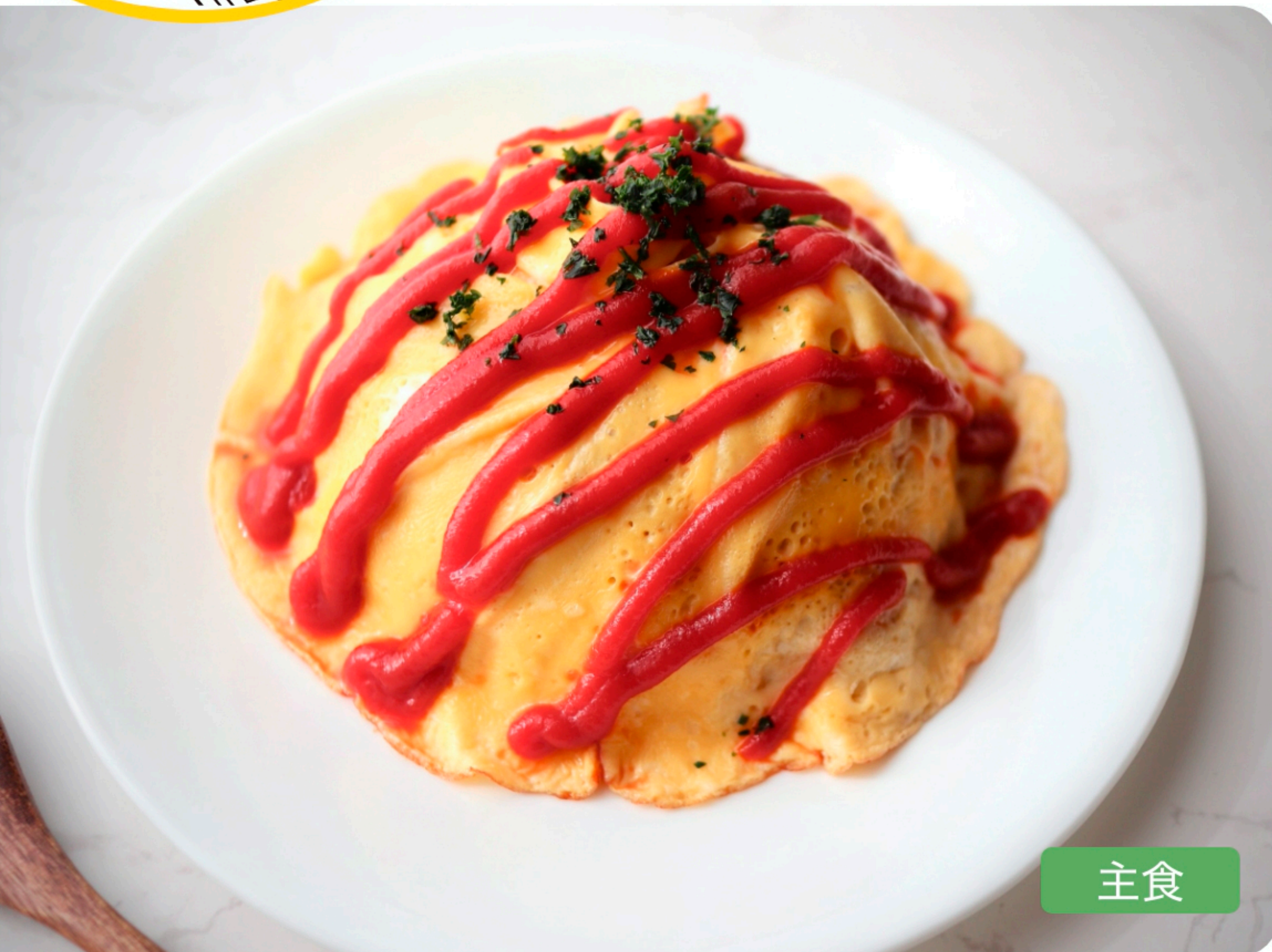




家族の為に考えた！
パパッと時短！オムライス



主食

疲労

食欲不振

便秘

女性のお悩み

肌

材料(1食分)

温かいごはん	200g	サラダ油	小さじ1
A) レトルトのミートソース 1/4袋(トップバリュを使用)		卵	2個
A) ミックスベジタブル	50g	ケチャップ	大さじ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簡単に作れて疲れた時にも!

レトルトのミートソースを活用することで簡単に作ることができます。材料にある卵はビタミンB群が豊富で、疲労時におすすめの栄養素です。

②家族に嬉しい栄養がいっぱい!

お子さまからのリクエストも多いオムライス。このオムライスは食物繊維や鉄、ビタミンB群なども豊富に含み、栄養いっぱいです。

栄養成分(1食分)

エネルギー	533kcal	炭水化物	89.5g	塩分	1.4g
たんぱく質	19.8g	糖質	82.9g	ビタミンB2	0.43mg
脂質	12.7g	食物繊維	6.6g	ビタミンB12	1.1μg

作り方

1

耐熱ボウルにAを入れ全体を混ぜる。ふんわりとラップをし、600Wで2分加熱する。



2

温かいご飯を①に入れ混ぜる。



3

混ぜ合わせた②を器に盛る。



4

フライパンに油を引き中火で加熱する。溶いた卵を入れ半熟になったら火を止める。③にかけ、ケチャップ・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(参考)日本人の食事摂取基準2020年版

かぜの時などの栄養補給に。7種の生薬配合の栄養ドリンク。



Check

- 風邪のとき
- 熱でだるい
- 疲れでぐったり
- おなかの調子が悪い

そんな時の
栄養補給に



POINT 1
かぜの時に

かぜの時などの
栄養補給



POINT 2
ノンカフェイン

お休み前でも服用しやすい
ノンカフェイン



POINT 3
生薬配合

7種の生薬配合
滋養強壮に



POINT 4
胃腸障害

虚弱体質や、
胃腸障害のときの栄養補給

[第2類医薬品]
小林薬品工業
ヒストミンゴールド液α

詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談下さい