



白米に合う！ チーズとピーマンの肉巻き



主菜

疲労

血管年齢

食欲不振

便秘

女性のお悩み

肌

材料(2食分)

ピーマン	2個	オリーブ油	小さじ2
豚うす切りロース	4枚	A) ポン酢	大さじ2
ピザ用チーズ	30g	A) ラカントS顆粒(砂糖でも可)	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 疲れたときにはビタミンB群!

豚肉はビタミンB群が豊富で、疲れたときにおすすめの栄養素です。特にB1は、糖質と一緒にとることで、効率よく体のエネルギーに変えてくれます。

② ピーマンはビタミンCが豊富!

ピーマンは1個に、約1/3日分のビタミンCが含まれています。ビタミンCは、疲労回復を助けたり、皮膚や細胞のコラーゲンをつくるもとにもなります。

栄養成分(1食分)

エネルギー	199kcal	炭水化物	4.8g	塩分	1.9g
たんぱく質	11.4g	糖質	3.6g	ビタミンC	39mg
脂質	15.7g	食物繊維	1.2g	ビタミンB1	0.27mg

作り方

1

ピーマンは縦に切り、種とワタを取り除く。



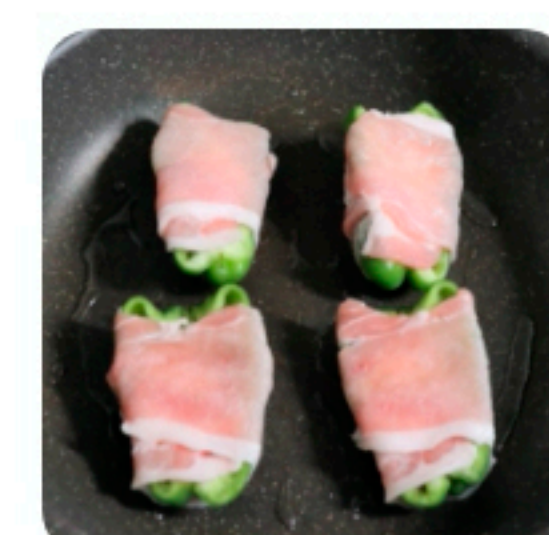
2

ピーマンにピザ用チーズを詰め、豚肉で巻く。



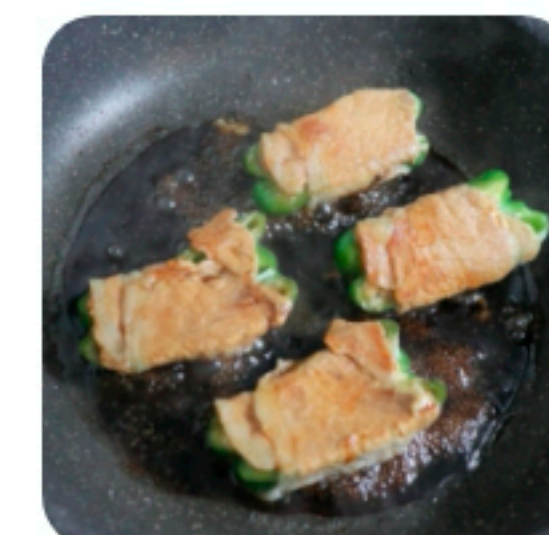
3

フライパンに油を引き、②を並べる。
豚肉に火が通るまで中火で加熱する。



4

Aを混ぜ合わせ、③に加える。
全体に絡めるようにさっと加熱したら完成!



※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は、厚生労働省eヘルスネット、日本人の食事摂取基準2020年版を参考にしております。※ピーマン1個あたり可食部50gとした場合、約1/3日分のビタミンCが含まれています。

肉体疲労が気になる方に



眼精疲労・肩こり・腰痛に
[第3類医薬品]
ハピコム
マージョンアクトEX
※医薬品です。

Check

こんな疲れや症状ありませんか?

- 目が疲れてかすむ
- 体がだるくて疲れている
- 冷えて関節が痛い
- いつも湿布を使っている

使用上の注意をよく読んでお使いください
詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談ください

こんな方におすすめ

眼精疲労 肩こり 腰痛

疲れによく効く!!
7種の成分を配合

1日1回

のんで効く!!

- ① 不足しやすい5種のビタミンを配合、
肉体疲労時のビタミン補給に役立ちます
- ② 天然型ビタミンEを配合
(上記5種のビタミンに含まれます。)
- ③ 服用しやすい小型のフィルムコート錠です