



材料を揉み込み焼くだけ!  
食欲そそる生姜焼き



主菜

疲労

血圧

食欲不振

女性のお悩み

肌

## 材料(3食分)

豚肉(生姜焼き用)	6枚(200g)	料理酒	大さじ2
しょうが	1かけ(チューブだと大さじ1)	減塩しょうゆ	大さじ1と1/2
にんにく	1かけ(チューブだと小さじ1)	サラダ油	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ビタミンB群豊富で疲労回復に!

豚肉は、ビタミンB群が豊富な食材です。ビタミンB群は、炭水化物などが体の力(エネルギー)に変わる時に必要な栄養素です。

## ②しょうがで食欲増進にも!

しょうがは交感神経を活発にし、食欲を増進させる効果や、身体を温める効果があると言われています。疲れている時や体調が悪い時は食事を整え、しっかり休みましょう。

## 栄養成分(1食分)

エネルギー	209kcal	炭水化物	2.0g	塩分	0.9g
たんぱく質	13.1g	糖質	1.8g	ビタミンB1	0.52mg
脂質	16.4g	食物繊維	0.2g	ビタミンB12	0.2μg

## 作り方

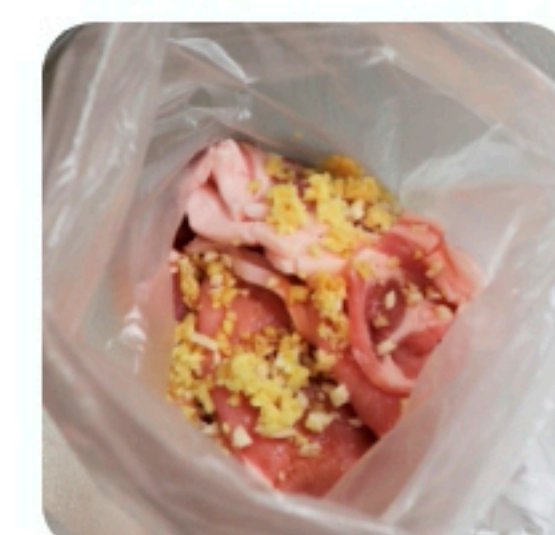
1

豚肉は、厚い場合は筋切りをする。  
(写真のように、筋に切り込みを入れる。)  
にんにく・しょうがは、みじん切りにする。



2

ポリ袋に、油以外の全ての材料を入れ揉みこむ。



3

フライパンに油を入れ加熱する。  
豚肉に火が通るまで加熱したら完成!



〈作り置きにもおすすめ!〉

朝に揉みこんでおけば帰宅後は焼くだけ!



※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。※(参考)日本人の食事摂取基準2020年版、夏野豊樹・平柳要(2009年)「生姜抽出物の経口摂取が冷え性の人のエネルギー消費等に及ぼす効果」『人間工学』45巻4号p.236-241 一般社団法人日本人間工学会

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