



スプーンで頬張りたい!
れんこんが主役の筑前炒め



主菜

疲労

血圧

血管年齢

体脂肪

便秘

女性のお悩み

肌

材料(4食分)

れんこん	2個(300g)	A) 減塩しょうゆ	大さじ2
筑前煮 水煮	1袋(固形量200gを使用)	A) みりん	大さじ1
		A) 料理酒	大さじ1
豚ひき肉	150g	A) ラカントS顆粒(砂糖でも可)	小さじ2
		片栗粉	小さじ2
		ごま油	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。

②1食分のビタミンCがとれるレシピ!

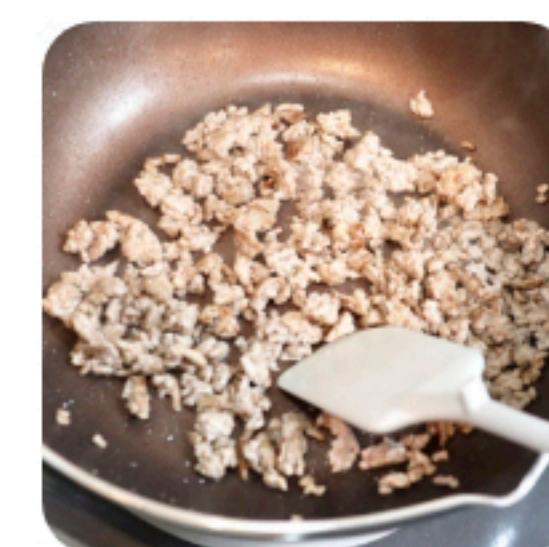
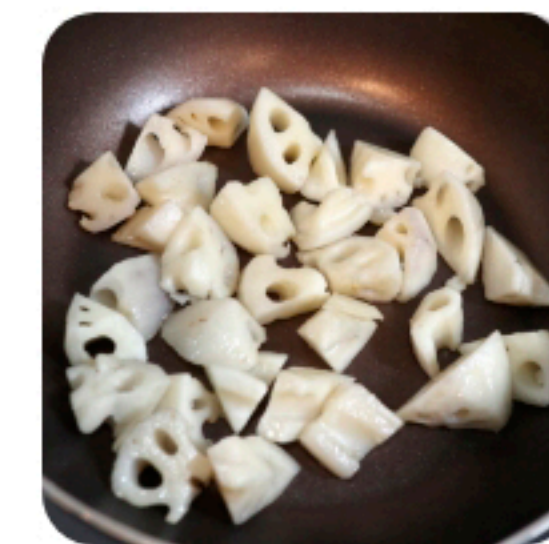
れんこんはビタミンCが豊富な食材です。ビタミンCは、疲労回復を助けたり、皮膚や細胞のコラーゲンをつくるもとにもなります。こちらのレシピ1食分で、ビタミンCを1/3日分とることができます。

栄養成分(1食分)

エネルギー	195kcal	炭水化物	19.5g	塩分	1.0g
たんぱく質	9.4g	(糖質	16.4g)	ビタミンB1	0.34mg
脂質	9.7g	食物繊維	3.1g)	ビタミンC	38mg

作り方

- れんこんは皮をむき一口大に切り、水に5分さらす。筑前煮は細かく切る。
- れんこんの水気を切り、片栗粉をまぶす。フライパンにごま油を熱し、れんこんに焼き色がつくまで加熱し、お皿に取り出しておく。
- ②のフライパンをそのまま使いひき肉を炒める。余分な油をキッチンペーパーで吸い取る。
- 細かく切った筑前煮・Aを入れさっと炒めたら、れんこんを戻す。全体を混ぜ合わせて完成!



※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。※谷津智史、滝沢晶子、船越智子、永田喜三郎、相垣敏郎、町田修一、石神昭人(2019年)「ビタミンC不足は筋萎縮と身体能力の低下をもたらす」『ビタミン』93巻9号p.401-403 日本ビタミン学会

疲れが残った! 疲れが取れない! とした肉体的疲労時の栄養補給に



Check

- 冷え性
- 胃腸虚弱
- 食欲不振
- 肉体的疲労

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

[第3類医薬品]
正官庄 高麗帝王液

詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談下さい