



干しエビのだしが香る！
おなか劳わるにゅうめん



主食

食欲不振

体脂肪

骨

疲労

材料(2食分)

干しエビ	大さじ2	A) 水	1000ml
ごま油	大さじ1	A) 鶏ガラスープ	大さじ1
料理酒	大さじ1	そうめん	2束



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おなかの調子が悪い時にも!

そうめんは脂質が少ないため、胃腸に負担をかけにくい食材です。また、喉ごし良くさっぱりしているため、食欲がない時にもおすすめです。

②カルシウムも豊富!

干しエビにはカルシウムが豊富に含まれます。カルシウムは骨や歯を形成するもとになり、不足すると、骨粗鬆症の原因にもなります。

栄養成分(1食分)

エネルギー	234kcal	炭水化物	36.0g	塩分	5.1g
たんぱく質	7.7g	糖質	35.1g	カルシウム	365mg
脂質	7.0g	食物繊維	0.9g	ビタミンB12	0.6μg

作り方

1

フライパンにごま油を熱し、干しエビを入れカリカリになるまで炒める。油はねに注意しながら、料理酒を入れ、蓋をして20秒ほど加熱して蒸す。



2

Aを入れ、干しエビの出汁が出るように5分ほど煮る。



3

そうめんを入れ、時間通りに茹でたら完成!



〈別ゆでで塩分50%以上カット〉

そうめんを別でゆで上げてしっかりと揉み洗いしてから

②と合わせることで減塩できます。

※そうめんの種類により異なります。



体に必要な栄養素をバランスよく摂りたい方



メイバランス 各種

Check

- 普段から食が細い
- 辛くて食欲がない
- 体重が減ってきた



こんな時の
栄養補給に

体に必要な
栄養素がまとめて
摂れます



少量で
高エネルギー



1本125mlで
200kcalが
摂れます。



精白米水稲めし
130g弱*

※文部科学省科学技術・
学術審議会資源調査分科会報告
日本食品標準成分表2020年版(八訂)

詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談下さい