



源氣レシピ

イオンの登録販売者×管理栄養士が健康をお届け！

投稿日：2024/11/11

風邪を引いた時にも！
とろうまネギ春雨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風邪の時にも！

ねぎ（特に葉の部分）は免疫機能を高める作用がある食材といわれています。このレシピは、ビタミン、ミネラルも豊富なため風邪を引いた時に摂りたい栄養を摂ることができます。

②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。

栄養成分(1食分)

エネルギー	318kcal	炭水化物	31.0g	塩分	2.4g
たんぱく質	16.1g	糖質	28.9g	ビタミンB1	0.54mg
脂質	15.1g	食物繊維	2.1g	ビタミンB12	0.5μg

作り方

1

鍋に水を入れ沸騰したら春雨を入れる。
3分程茹でザルにあげておく。



2

ねぎは1cm幅の斜め切りにする。



3

フライパンにごま油を入れ豚肉を炒める。豚肉に火が通ってきたら、ねぎを加えさらに炒める。



4

Aと①の春雨を加え炒める。
全体に味が馴染んだら完成！



材料(2食分)

春雨	50g	A) ポン酢	大さじ2
ねぎ(葉の部分も使う)	1本	A) オイスターソース	大さじ1
豚肉(小間切れ)	150g	A) 料理酒	小さじ1
ごま油	大さじ1	A) ラカントS顆粒(砂糖でも可)	小さじ1
		A) 水	50ml

イオンの登録販売者×管理栄養士が健康をお届け！

元気の“みなもと”

源氣レシピ

げんき

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