



Xmasの食卓に彩りを！
トマトのあったかポトフ



汁物

食欲不振

血圧

血管年齢

体脂肪

便秘

疲労

女性のお悩み

肌

材料(2食分)

トマト	1個(200g)	水	300ml
じゃがいも	2個(240g)	コンソメ(減塩タイプ)	
たまねぎ	1/2個(100g)	(固形の場合、1と1/2個)	大さじ1
ブロッコリー	1/2個(50g)	ケチャップ	大さじ1
ウインナー	4本	コショウ	少々
		にんじん	10g(飾り用)

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

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

①1日分のビタミンCがとれる！

トマト・じゃがいも・ブロッコリーはビタミンCが豊富な野菜です。ビタミンCは抗酸化作用があり、老化・免疫機能の低下・動脈硬化などの予防につながります。

②血圧が気になる方にも！

ポトフに使っている野菜はカリウムが豊富です。カリウムは塩分を身体の外に排出する働きがあります。血圧が高めの方はウインナーは入れず、コンソメは減塩タイプに変えることで、さらに減塩に！

栄養成分(1食分)

エネルギー	264kcal	炭水化物	37.1g	塩分	2.0g
たんぱく質	9.9g	（糖質	23.2g	カリウム	1000mg
脂質	12.9g	食物繊維	13.9g	ビタミンC	100mg

作り方

1

トマトはヘタをくり抜き、反対側に浅く十字の切り込みを入れる。沸騰したお湯に10秒程くぐらせ冷水につけたら皮をむき、ざく切りにする。



2

じゃがいもは皮をむき一口大に、たまねぎはくし切り、ブロッコリーは小房に分ける。



3

鍋にトマト・②・ウインナー・水を入れ中火で加熱する。沸騰したらコンソメを入れ、蓋をして弱火で10分加熱する。



4

じゃがいもに火が通ったら、ケチャップ・コショウで味を整える。器に盛り、にんじん（お好みの型にする）を乗せたら完成！



※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。収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。

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。



[第2類医薬品]
小林薬品工業
ヒストミンゴールド液α

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 3
生薬配合

7種の生薬配合
滋養強壮に



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 4
胃腸障害

虚弱体質や、
胃腸障害のときの栄養補給

詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談下さい