



きのこもりもり！ スパイシーキーマカレー



主食

血圧

血管年齢

体脂肪

食欲不振

便秘

疲労

女性のお悩み

肌

材料(4食分)

エリンギ(大きめ)	1本(35g)	A) 塩(減塩タイプ)	小さじ2
えのき	1袋(100g)	A) カレー粉(赤缶)	大さじ2
ぶなしめじ	1パック(100g)	A) トマトジュース(無塩)	250ml
たまねぎ	1個(200g)	A) コンソメ(減塩タイプ)	固形1個(顆粒だと小さじ2)
豚ひき肉	250g	ご飯	1食あたり150g



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きのこは食物繊維が豊富!

食物繊維には便通を整えて便秘を防いだり、脂質・糖・塩分(ナトリウム)などを吸着して身体の外に排出する働きがあります。

②カリウムが塩分を排出

きのこ、たまねぎ、トマトジュースはカリウムが豊富な食材です。カリウムは塩分を身体の外に排出する働きがあります。

栄養成分(1食分)

エネルギー	248kcal	炭水化物	26.9g	塩分	1.8g
たんぱく質	15.1g	糖質	22.0g	カリウム	1450mg
脂質	11.6g	食物繊維	4.9g	鉄	2.3mg

作り方

1

きのこはみじん切り、
たまねぎは粗いみじん切りにする。



2

フライパンにひき肉を入れ、
火が通るまで炒めたら一度取り出しておく。



3

②のフライパンをそのまま使い、たまねぎを炒める。
たまねぎに焦げ目がつくようになったら差し水(分量外)
を入れ、さらに煮詰めて全体が濃い茶色になるまで
炒める。



4

きのこを入れて軽く炒め、豚ひき肉を戻す。
Aを入れ混ぜ合わせ、水気が軽く飛ぶまで煮る。
器にご飯を盛り、カレーをかけたら完成!



※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。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ヘルスネットを参考にしております。※写真に掲載の卵・パセリは、材料・作り方・栄養価計算に含んでおりません。



大正製薬 リビタ プレミアムケア 粉末スティック

機能性表示食品 [届出番号：G366]

【届出表示】本品には、難消化性デキストリン(食物繊維)およびヒハツ由来ペリリンが含まれます。難消化性デキストリンには、食後血糖値の上昇を抑制する機能があることが報告されています。また、食後血中中性脂肪値の上昇を抑制する機能があることが報告されています。さらに、おなかの調子を整える機能があることが報告されています。ヒハツ由来ペリリンには、血圧が高めの方の血圧を改善し、正常な血圧を維持する機能があることが報告されています。食後血糖値、食後血中中性脂肪値、おなかの調子、高めの血圧が気になる方に適した食品です。○食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。○本品は特定保健用食品と異なり、機能性及び安全性について国による評価を受けたものではありません。届け出られた科学的根拠等の情報は消費者庁のウェブサイトを確認できます。○本品は医薬品と異なり、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。

高めの血圧※が気になる方におすすめ

※「高めの血圧」とは、収縮期血圧130mmHg~139mmHg、または拡張期血圧85mmHg~89mmHgのことです。

Check

- あっさりよりこってり
- 味が濃いメニューを選びがち
- つい甘いものを食べてしまう
- 肉ばかりで野菜少なめ

食生活の改善に
プラスして

プレミアムケア粉末スティックは4つの機能を
兼ね備えた機能性表示食品の粉末緑茶です。

【機能性関与成分の研究報告】

- 高めの血圧
ヒハツ由来ペリリンのはたらき
- 食後血糖値
難消化性デキストリンのはたらき
- 食後中性脂肪
難消化性デキストリンのはたらき
- おなかの調子
難消化性デキストリンのはたらき

詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談下さい