



野菜とお肉が摂れる！ 簡単ポパイ丼



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(2食分)

ほうれん草	1/2袋(100g)	B) 焼肉のタレ	小さじ2
A) 和風顆粒だし(減塩)	小さじ1/2	B) 塩コショウ	少々
A) 減塩しょうゆ	小さじ1/2	卵	2個
豚ひき肉	100g	マヨネーズ	小さじ2
サラダ油	小さじ1	ご飯	300g(1食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カリウムが塩分を排出

ほうれん草は、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るため、血圧が気になる方におすすめです。

②疲労・肌荒れ・口内炎にも!

豚ひき肉はビタミンB群が豊富に含まれます。ビタミンB2やビタミンB6は、皮膚の状態を良く保つために必要な栄養素です。また、疲労時にも積極的にとりたい栄養素です。

栄養成分(1食分)

エネルギー	462kcal	炭水化物	60.2g	塩分	1.2g
たんぱく質	20.7g	糖質	56.5g	カリウム	600mg
脂質	17.6g	食物繊維	3.7g	ビタミンB1	0.5mg

作り方

1

ほうれん草はさっと茹で(レンチンでもOK)
食べやすく切り、Aと和える。



2

フライパンに油を引き、中火で豚ひき肉を炒め、
Bで味付けする。



3

卵は半熟の目玉焼きにする。器にご飯を盛り、
中央に目玉焼き、周りに①・②を盛る。
マヨネーズをかけ、お好みでいりごま(分量外)を
かけて完成!



※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ヘルスネットを参考にしております。

疲れた体の栄養補給に



Check

- 食欲があまりない
- 体がだるくて
疲れている

こんな方へ
おすすめ

[第3類医薬品]
大鵬薬品
チオビタドリンク
アイビタスシリーズ

朝から元気に動きたい!!

ビタミンB2 15mg
ビタミンB6 50mg 配合



[第3類医薬品]
チオビタドリンクアイビタス

就寝前の疲れた体のケアに!!

糖類ゼロ・カフェインゼロ
うれしい7kcal



[第3類医薬品]
チオビタドリンクアイビタスゼロ