



食欲そそる！ なすの肉味噌炒め



主菜



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。

②食欲がない時におすすめ

こちらのレシピは、食欲がなく食事があまり摂れない時に不足しがちな、カロリーやたんぱく質が豊富に含まれるレシピです。また、ごま油の香りは食欲を増進させるとも言われています。

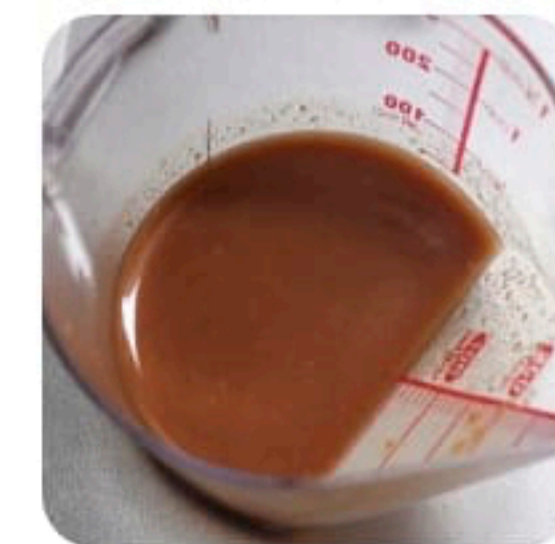
栄養成分(1食分)

エネルギー	219kcal	炭水化物	8.0g	塩分	1.0g
たんぱく質	13.4g	糖質	6.3g	ビタミンB1	0.5mg
脂質	15.9g	食物繊維	1.7g	ビタミンB2	0.2mg

作り方

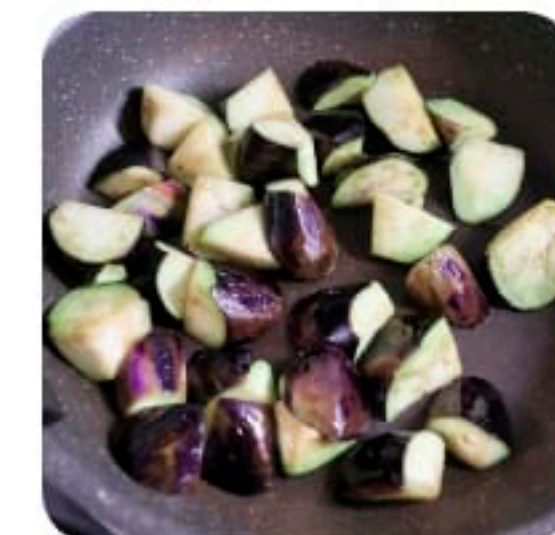
1

Aは混ぜ合わせておく。



2

なすを乱切りにする。フライパンにごま油を引き、なすがしんなりするまで炒める。



3

なすに十分火が通ったらフライパンの端に寄せておき、豚ひき肉を入れよく炒める。



①を加え全体に絡めたら完成!

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(3食分)

なす	3本(200g)	A) 減塩味噌	大さじ1
豚ひき肉	200g	A) 減塩しょうゆ	小さじ1
ごま油	大さじ1	A) 料理酒	大さじ1
		A) みりん	大さじ1
		A) ラカントS顆粒(砂糖でも可)	小さじ1

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

※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。※小ねぎは栄養価計算に入れておりません。

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

こんな方におすすめ

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

[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