



## 3種のきのこ食感！ ホッコリかき玉スープ



汁物

体脂肪

血圧

血管年齢

骨

食欲不振

便秘

疲労

女性のお悩み

肌

### 材料(3食分)

えのき	1/2袋(100g)	水	600ml
カットなめこ	1袋	卵	1個
乾燥きくらげ	10g	塩コショウ	少々
鶏ガラスープ顆粒	小さじ4		



### 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!

きのこ類は食物繊維が豊富な食材です。食物繊維には便秘を防いだり、脂質・糖・塩分（ナトリウム）などを身体の外に出す働きがあります。

#### ②1杯あたり糖質3.3g!

糖質の摂りすぎは肥満の原因になることもあります。ご飯などの主食と一緒に食べる時は、野菜やスープを先に摂ることで、血糖値の上昇を緩やかにし、満腹感も得られます。バランスの良い食生活を心がけましょう。

### 栄養成分(1食分)

エネルギー	57kcal	炭水化物	7.0g	塩分	1.7g
たんぱく質	4.4g	糖質	3.3g	鉄	2.0mg
脂質	2.3g	食物繊維	3.7g	ビタミンD	3.9μg

### 作り方

1

乾燥きくらげを水に浸し、30分（ぬるま湯の場合は20分）かけて戻す。えのきは根元を切り落とし、半分に切る。



2

鍋に水600ml、戻したきくらげ、えのき、鶏がらスープの素を入れ、中火で加熱する。沸騰したら、水で軽く洗ったなめこを加え、再び沸騰させる。



3

溶き卵を回し入れ、卵に火が通ったら火を止める。塩コショウで味を整えて完成!



健康レシピが見られる!  
お得に健康管理!

**P** ポイントも貯まる!

今すぐ無料でダウンロード! 詳細はこちらから▶

※マイ薬局を、イオンリテール(株)が運営する「イオン薬局」の店舗に設定する必要があります。

※ポイントは、健康に関するチャレンジ項目を達成するとスタンプが貯まります。詳細はアプリ内をご確認くださいか、薬局スタッフまでお声がけください。仕様は変更になる場合がございます。

電子  
お薬手帳 **ポケットファーマシー**

App Store

Google play



※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。



サンヘルス  
菊芋イヌリン糖質対策

機能性表示食品  
[届出番号：H497]

### 食後の血糖値が気になる方におすすめ

Check

- 食後の血糖値が気になる
- お酒や甘いものが好き
- 味が濃いメニューを選びがち
- ついつい食べ過ぎてしまう

こんな  
食生活の方に

●農業不使用 ●化学肥料不使用 ●遺伝子組換え不使用

有機菊芋を使用 菊芋は体に嬉しい栄養素が!

イヌリン サボニン 亜鉛 セレン

ポリフェノール ベクテン ビタミンB群

食事の糖質や体重を気にされている方に

[届出表示]本品にはイヌリンが含まれます。イヌリンには食後の血糖値の上昇を抑える機能があることが報告されています。○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、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。○本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。

詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談下さい