

投稿日：2025/07/14



食べる養生スープ！ 鶏団子とれんこんのスープ



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消化負担を抑えながら栄養補給！

鶏ももひき肉は、脂肪が比較的少なく消化吸収に優れた良質なたんぱく源です。はんぺんには魚由来のタンパク質に加え、適度な塩味と旨味があり、食欲が落ちているときでも取り入れやすい食材です。

②冷房や夏バテで弱った胃腸にも！

しょうがには胃腸の血流を促して内臓を温め、消化機能を高める働きがあるとされています。冷房や夏バテで弱った胃腸にもやさしい一品です。

栄養成分(1食分)

エネルギー	117kcal	炭水化物	11.7g	塩分	1.4g
たんぱく質	13.4g	糖質	9.6g	カリウム	800mg
脂質	2.9g	食物繊維	2.1g	ビタミンC	40mg

作り方

1

ボウルにはんぺんをちぎって潰し、
鶏ひき肉・Aを加えてよく練り、一口大に丸める。



2

キャベツはざく切り、
しめじは石づきを取り小房に分ける。



3

鍋に水と白だしを入れて沸騰させ、
鶏団子・キャベツ・しめじを加えて
中火で約5～7分煮る。



4

れんこんの皮をむき、すりおろしながら③に加え、
1～2分煮たら完成！



※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。※考案者に関する情報は、考案当時のものです。店舗名や資格は変更となる場合があります。

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)

はんぺん	1/2枚(50g)	キャベツ	1/6玉(約150g)
鶏ももひき肉	150g	しめじ	1/2株(約50g)
A) しょうがチューブ	小さじ1	れんこん(すりおろし用)	100g
A) 味噌(減塩)	小さじ1/4	水	600ml
		白だし(減塩)	40ml

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いただくか、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



国産の生薬で作られた健胃薬

Check

- 揚げ物やお肉が辛い
- ストレスなどで食欲がない
- すぐにお腹いっぱいになってしまう
- 食べてないのにお腹が空かない

こんな方に
おすすめ

そのお悩み
胃腸が弱っているかも？

南国の恵み

屋久島・種子島で
育ったガジュツが主成分



屋久島・種子島産

ガジュツ



ガジュツの花
胃の動きを活発にし、
胆汁分泌を促進し
脂肪の消化を高め
胃粘膜を修復する作用

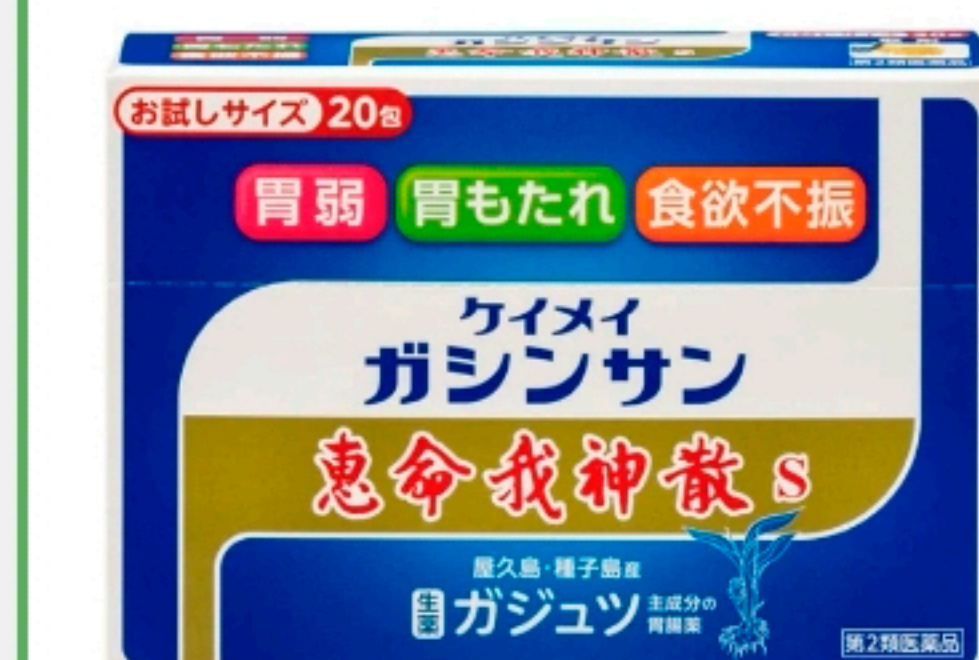
北海道産

真昆布



真昆布
消化管粘膜を保護する働き

詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談下さい



[第2類医薬品]

恵命我神散

効能・効果：胃弱・

胃もたれ・食欲不振