

夏が旬！冬瓜の  
鶏もも和風スープ

汁物

肌

血圧

血管年齢

体脂肪

食欲不振

便秘

疲労

女性のお悩み

## 材料(2食分)

冬瓜	1/4個(約400g)	A) 塩	小さじ1/2
鶏もも肉	1/2枚(約150g)	A) 減塩しょうゆ	小さじ2
かつおぶし	20g	片栗粉	
水	600ml	小さじ2(+水小さじ2で溶く)	

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

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ビタミンCがお肌には必要！

冬瓜にはビタミンCが豊富に含まれます。肌や血管を作る元になる「コラーゲン」を作り出すときにビタミンCが必要になります。

## ②鶏肉はたんぱく質が豊富！

鶏肉はたんぱく質が豊富で、筋肉・臓器・皮膚・毛髪など体を作る上で欠かせない栄養素が含まれています。

## 栄養成分(1食分)

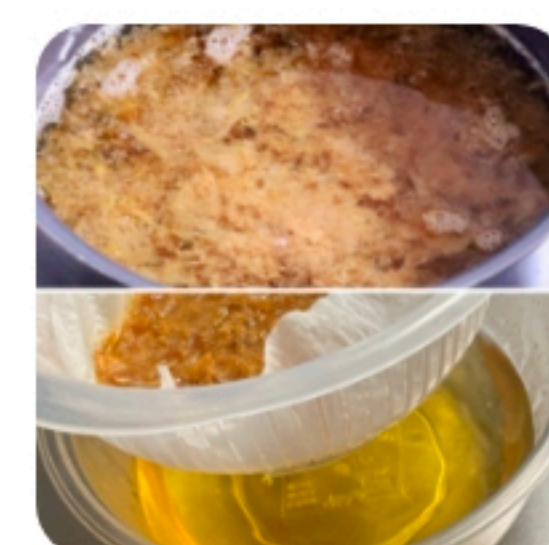
エネルギー	135kcal	炭水化物	10.6g	塩分	2.5g
たんぱく質	17.0g	糖質	8.0g	カリウム	750mg
脂質	4.0g	食物繊維	2.6g	ビタミンC	80mg

## 作り方

1

冬瓜はわたと皮を除き一口大に切る。  
鶏もも肉は皮を除き一口大に切る。

2

鍋に水600mlを沸かし、  
沸騰したら火を止めて鰹節を入れる。  
1～2分おいて沈んだら、キッチンペーパーなどでこす。

3

取った出汁に冬瓜と鶏肉を加えて中火で煮る。  
冬瓜が透き通ったら、Aで味をととのえる。

4

火を弱めて水溶き片栗粉を回し入れ、  
とろみをつけたら完成！

※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 健康日本21アクション支援システム～健康づくりサポートネット～を参考にしております。

## 美と健康のために

ドリンク

気になり始めた  
30～40代の方に。  
10種の美容成分を厳選配合。10種  
の美容成分ザ・コラーゲン〈ドリンク〉  
50mLもっと美を楽しみたい  
50代～の方に。  
12種の美容成分を贅沢配合。12種  
の美容成分ザ・コラーゲン  
リュクスリッチ〈ドリンク〉  
50mL

\こんな方に /

- 手軽に取り入れたい方に
- 美味しく続けたい方に

【配合成分】

低分子フィッシュコラーゲン・コケモモ・アマラ  
果実・トマト種子エキス・桜の花エキス・  
GABA・クロセチン・ヒアルロン酸・ビタミンC・  
セラミド・ローヤルゼリー※・クロマメノキ※  
※リュクスリッチラインのみ配合※使用上の注意をよく読んでお使いください  
※詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談くださいサイエンスから導いた資生堂独自設計の  
美容成分を配合。

だからキレイがめぐり続く

コラーゲンを補給するだけでなく、  
キレイがめぐり続ける仕組みに着目しました。