

投稿日：2025/08/25

お弁当にも！
牛肉の甘辛炒め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牛肉はビタミンB群が豊富!

牛肉はビタミンB群が豊富です。特にビタミンB1は、糖質を効率よくエネルギーに変える力をサポートします。体を内側から元気にし、疲れにくい体づくりに役立ちます。

②鉄と亜鉛が豊富!

牛肉は鉄と亜鉛を含み、貧血予防や免疫機能維持に役立ちます。特に鉄は女性や成長期の子どもに必要な栄養素です

栄養成分(1食分)

エネルギー	250kcal	炭水化物	5.3g	塩分	0.9g
たんぱく質	12.9g	糖質	5.3g	ビタミンB1	0.05mg
脂質	19.8g	食物繊維	0.0g	鉄	0.9mg

作り方

1

フライパンに牛肉を入れて、
火が通るまで中火で炒める。

2

Aを加えて炒める。

お好みでいりごまをかけて完成!



疲労

血圧

食欲不振

女性のお悩み

肌

材料(4食分)

牛肉(小間切れ)	300g	A) 砂糖	大さじ1
		A) 減塩しょうゆ	大さじ2
		A) みりん	大さじ1
		A) 料理酒	大さじ1

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



肉体疲労が気になる方に

Check

こんな疲れや症状ありませんか?

- 目が疲れてかすむ
- 体がだるくて疲れている
- 冷えて関節が痛い
- いつも湿布を使っている

こんな方に
おすすめ

眼精疲労 肩こり 腰痛

疲れによく効く!!
7種の成分を配合1日1回
のんで効く!!

- ① 不足しやすい5種のビタミンを配合、
肉体疲労時のビタミン補給に役立ちます
- ② 天然型ビタミンEを配合
(上記5種のビタミンに含まれます。)
- ③ 服用しやすい小型のフィルムコート錠です

眼精疲労・肩こり・腰痛に

[第3類医薬品]

ハピコム

マージョンアクトEX

※医薬品です。

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