



源氣レシピ

商品本部スタッフの管理栄養士が考案!

投稿日：2025/11/04

しょうがでポカポカ！
キャベツとしめじのみそ
入り豆乳スープ



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



汁物

女性のお悩み

血管年齢

体脂肪

骨

血圧

便秘

肌

材料(2食分)

A) キャベツ	50g	薄切りハーフベーコン	2枚
A) しめじ	40g	ごま油	少々
A) おろししょうが	小さじ1	調整豆乳	200ml
		水	100ml
		顆粒和風だし	小さじ1
		米みそ	小さじ2
		黒こしょう	少々

①しょうがで体を温めよう!

しょうがは体を温める食材と言われています。暖かいスープと一緒に摂取することで、体の内側から温まることができるため、冷え対策にも役立ちます。肌寒い日の一品におすすめです。

②キャベツ・しめじ・豆乳は葉酸が豊富!

葉酸は赤血球の形成やDNA合成に関わるため、男女とも全ての世代の人にとって必要な栄養素です。葉酸が不足すると、貧血が起きやすくなったり、動脈硬化が進みやすくなるという報告もあります。

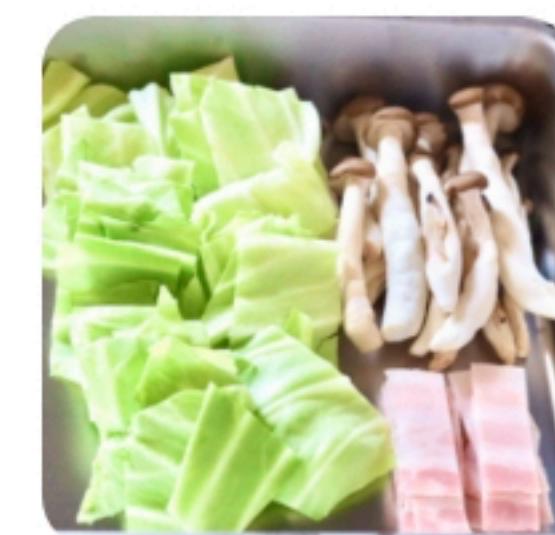
栄養成分(1食分)

エネルギー	123kcal	炭水化物	9.8g	塩分	1.9g
たんぱく質	6.9g	糖質	7.1g	葉酸	60μg
脂質	7.1g	食物繊維	2.7g	カリウム	350mg

作り方

1

キャベツは一口大、ベーコンは1cm幅に切る。
しめじはほぐしておく。



2

鍋にごま油を引き、ベーコンを炒める。
香りが立ったら調整豆乳・水・Aを加える。



3

沸騰させない程度に温まったら、
顆粒和風だしと米みそを溶き入れる。



4

器に盛り付け、黒こしょうをかけて完成!



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。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



生薬主薬の滋養強壮剤

高麗人蔘(6年根)エキス
を1500mg配合

さらに高麗人蔘と相性が良い

オウセイ

ショウキョウ

ガラナ

ローヤルゼリー

を配合

正官庄の紅蔘

サポニンをはじめとする栄養成分が
豊富な6年根の高麗人蔘を使用



※画像はイメージです

疲れが残った! 疲れが取れない! といった肉体疲労時の栄養補給に



[第3類医薬品]
正官庄 高麗帝王液

Check

- 冷え性
- 胃腸虚弱
- 食欲不振
- 肉体疲労

そんな時の
滋養強壮に

詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談下さい