

## お家で簡単！ 豆乳で作るクリーミー麻辣湯



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豚肉はビタミンB群が豊富！

豚肉はビタミン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しょうがで体をポカポカに！

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。体の冷えやすい時期は、しょうがを取り入れ体を内側から温めましょう。

### 栄養成分(1食分)

エネルギー	363kcal	炭水化物	35.5g	塩分	2.8g
たんぱく質	31.7g	糖質	29.2g	ビタミンB1	0.7mg
脂質	12.8g	食物繊維	6.3g	カリウム	1050mg

### 作り方

1

ほうれん草はあく抜きし、ざく切りにする。  
えのきはほぐしておく。



2

鍋にごま油を引き、にんにくしょうがを入れる。  
香りが立ったら豚肉を入れ色が変わるまで炒める。



3

水(分量外:500ml)と鶏ガラスープを加え、えび、Aを  
入れる。具材が温まったら春雨を加え3~4分煮る。



4

豆乳・ねりごま・みそ・豆板醬・しょうゆを加える。  
沸騰させない程度に温まったらラー油をお好みで入れて  
味をととのえる。糸唐辛子をのせて完成！



※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。収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。



主食

疲労

血管年齢

体脂肪

食欲不振

便秘

女性のお悩み

肌

### 材料(2食分)

A) ほうれん草、えのき、もやし 各1/2袋	ごま油	小さじ1
豚こま肉 100g	鶏がらスープの素	小さじ2
えび 6尾	豆乳	150ml
春雨 50g	ねりごま、みそ	各大さじ1
にんにく、しょうが(チューブ) 小さじ1	豆板醬	小さじ1
	しょうゆ	小さじ2
	ラー油、糸唐辛子	お好みで

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



いつもおなかが張ってつらい方に

Check

- 食べ過ぎていないのに、おなかが張りやすい
- おならが心配で困っている
- 便秘しやすくおなかが苦しい
- からだが冷える場所に長時間いる
- 運動をする習慣がない

そんな方は  
**おなかが冷えているかも？**

[第2類医薬品]

ツムラ

大建中湯エキス顆粒  
効能・効果：体力虚弱で、  
腹が冷えて痛む

ものの次の諸症：下腹部痛、腹部膨満感

こんな方に  
おすすめ

漢方の力で

腸を温める



温める

腸を温めて  
スムーズな動きを  
サポート

動かす

腸の動きを  
正常化

整える

腸内環境を整え、  
快適なおなかへ



携帯に便利  
スティック  
包装

詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談下さい