



投稿日：2026/01/26

フライパンで作る！
とろとろ生ゆば丼

主食

食欲不振

血管年齢

体脂肪

血圧

便秘

疲労

女性のお悩み

肌

材料(2食分)

しいたけ	2個	水	200ml
小ねぎ	10g程度	めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ1.5
生ゆば	160g	ご飯	適量
卵	2個	七味	適量

栄養成分(1食分)

エネルギー	514kcal	炭水化物	64.4g	塩分	0.9g
たんぱく質	29.1g	糖質	62.5g	ビタミンB1	0.3mg
脂質	16.8g	食物繊維	1.9g	ビタミンB2	0.3mg

作り方

1

フライパンに水・めんつゆ・薄切りにしたしいたけ・ねぎを入れ、具材に火が通るまで温める。



2

生ゆばを入れグツグツしてきたら溶き卵を回し入れる。卵がふわふわしてきたら火を止め、ご飯の上に盛り付けお好みで七味をかけたら完成！

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寒い時期・食欲がないときにもおすすめ！

こちらのレシピはやさしい味付けで食べやすく、お腹を内側から温めることができます。食欲がないと不足しがちなたんぱく質も、ゆばや卵でしっかり補うことができます！

②ビタミンB1はエネルギー作りに必要！

ゆばに含まれるビタミンB1は、エネルギー産生に必要なビタミンです。不足すると、ブドウ糖から十分にエネルギー産生ができなくなり、食欲不振や疲労などの症状が現れます。

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

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？

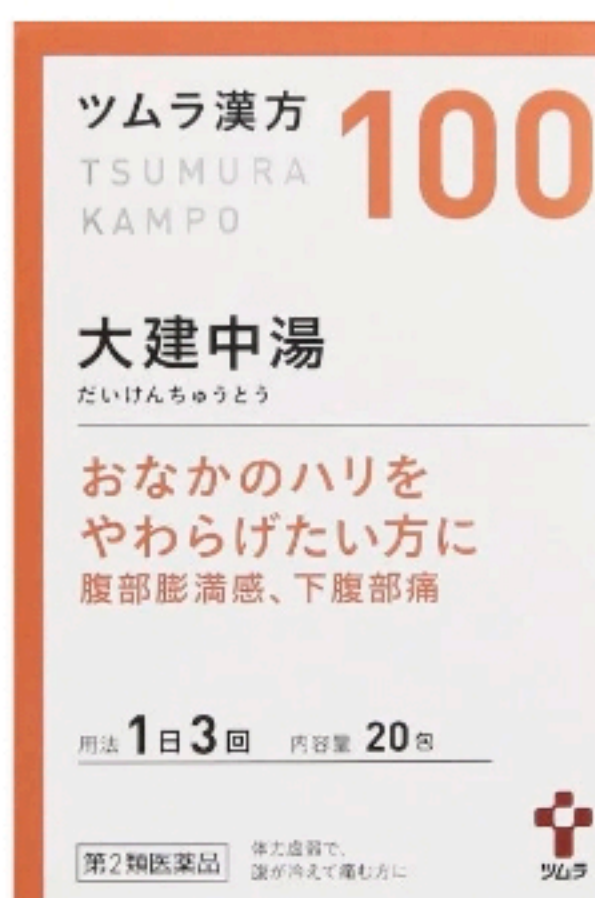
【第2類医薬品】

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