

ガッツリ食べたい！
キムチ×チーズで発酵豚巻き
ピーマン

疲労

血管年齢

骨

便秘

女性のお悩み

肌

材料(1食分)

豚バラ薄切り	6枚	A) ポン酢	大さじ1
ピーマン	3個	A) 減塩しょうゆ	大さじ1/2
スライスチーズ 3枚(4等分にする)		A) マヨネーズ	大さじ1/2
キムチ	70g	塩こしょう	少々
油	小さじ1		

栄養成分(1食分(3かけ分))

エネルギー	301kcal	炭水化物	5.8g	塩分	2.6g
たんぱく質	14.8g	糖質	3.8g	ビタミンC	45mg
脂質	25.9g	食物繊維	2.0g	ビタミンB1	0.3mg

作り方

1

ピーマンを縦半分に切り、種を取り除いておく。
ピーマンにチーズ・キムチを順に乗せ、塩こしょうを
振った豚バラ肉で端から巻き付ける。



2

フライパンに油を熱し、巻き終わりが下になるように
①を並べる。



3

焼き色がついたら裏返し、蓋をして3~4分蒸し焼きに
する。全体に火が通ったらキッチンペーパーで余分な
油をおさえる。Aを入れ絡めたら完成！

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ピーマンはビタミンCが豊富！

ピーマンはビタミンCが豊富な野菜です。ビタミンCは、疲労回復を
助けたり、皮膚や細胞のコラーゲンをつくるもとにもなります。また
疲れにくい体作りには、豚肉に多く含まれるビタミンB1も欠かせませ
ん。

②キムチやチーズで発酵食品を取り入れよう！

チーズやキムチなどの発酵食品には、善玉菌の働きをサポートする力が
あります。善玉菌は腸内環境を整え、消化吸収を助けるだけでなく、体
に様々な良い影響を与えると期待されています。

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

ポケットファーマシー

App Store

Google play



万田酵素の発酵のチカラ

万田酵素
STANDARD(スタンダード)
ペースト

Check

- 発酵のチカラを
生活に取り入れたい
- 未来の自分のために
毎日の健康習慣を考えている
- カラダの中から美しくいたい
- 家族みんなで健康になりたい

こんな方に
おすすめ

詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談下さい

53種以上の素材
丸ごと発酵のチカラ

厳選

果実、穀物、海藻、野菜
厳選された素材を
複合発酵

丸ごと

栄養豊富な
皮や種まで
複合発酵

吸収

3年3か月以上熟成
吸収しやすい
栄養素にドリンク
タイプもさらりと
飲みやすい！
フルーティな味