



### おなかに優しい、 ほっこり中華粥



主食

骨

血管年齢

体脂肪

食欲不振

便秘

疲労

女性のお悩み

肌

### 材料(2食分)

長ねぎ	10cm程度	A) しょうが(すりおろし)	大さじ1/2
きくらげ	(お湯につけ戻しておく)	5個	A) にんにく(すりおろし)
卵	1個		大さじ1/2
A) 水	1L	A) 鶏団子	6個程度
A) 酒	大さじ2	A) 干しえび	大さじ1
A) 鶏がらスープの素	大さじ1	ご飯	300g程度
		黒コショウ	適量

### 栄養成分(1食分)

エネルギー	452kcal	炭水化物	65.8g	塩分	3.4g
たんぱく質	18.5g	(糖質)	61.6g	カルシウム	295mg
脂質	12.4g	(食物繊維)	4.2g	ビタミンD	2.1μg

### 作り方

1

長ねぎは薄切りにし、卵は溶いておく。  
鍋にAを入れて強火にかける。鶏団子が煮えたらご飯、湯で戻したきくらげ、長ねぎを入れて3分程度煮る。



2

ご飯がふっくらしてきたら、溶き卵、黒コショウを入れて火を止め蓋をする。2分程度蒸らしたら完成！  
※鶏団子についている味付けに合わせて調味料は調整してください。



※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。記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。



### 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カルシウムは歯や骨を作るもと！

干しえびにはカルシウムが豊富に含まれます。カルシウムは骨や歯を形成するもとになり、不足すると、骨の発達障害や骨粗鬆症を引き起こすリスクがあります。

#### ②卵やきくらげにはビタミンDが豊富！

カルシウムと一緒にビタミンDを摂るとカルシウムの吸収が良くなります。ビタミンDは皮膚が紫外線を浴びると生成されますが、日光に当たる機会が少ない場合は積極的に摂るようにしましょう。

### 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



### 骨の衰えや筋力低下の予防に



ゼリア新薬  
コンドロアミノCa錠  
指定医薬部外品

Check

- 足がもつれる
- ひざに違和感がある
- 筋力が低下した



こんな方に  
おすすめ

虚弱体質に伴う

骨の衰え

筋力の低下

ひざの不調

の予防に

「トリプルケア」のコンドロアミノCa錠

骨ヶア成分

筋肉成分

軟骨成分

8成分がサポート

詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談下さい