健康テーマ
女性のお悩み



源気レシピ
「源気レシピ」で検索！

商品本部スタッフの
管理栄養士が考案!

身近な食材で作れる！きりたんぽ鍋

投稿日：2026/10/13

女性のお悩み　体脂肪　骨　食欲不振　便秘　疲労　肌



材料(4食分)

ご飯	1合(きりたんぽ3本分)	A）水	800ml
鶏もも肉	200g	A）顆粒和風だし	大さじ1
まいたけ	1パック	A）しょうゆ	大さじ2
長ねぎ	1本	A）みりん	大さじ2
冷凍ごぼう	1/2本(両手にのるくらい)	A）酒	大さじ2

栄養成分(1食分)

エネルギー	226kcal	炭水化物	26.1g	塩分	2.1g
たんぱく質	11.8g	（糖質	24.6g	鉄	0.7mg
脂質	7.4g	食物繊維）	1.5g	ビタミンD	1.3μg

作り方

1

ご飯を炊いたらしっかり潰す。手に塩水をつけながら、割り箸にしっかり巻き付ける。フライパン等で転がしながら全体を焼き、焼き目を付ける。
※市販のきりたんぽでもOK！



2

鶏もも肉は一口大、長ねぎは斜め切りにする。
鍋にAを入れて火にかけ、沸騰したら鶏もも肉、冷凍ごぼうを加える。アクを取りながら中火で3分程度煮る。



3

まいたけと長ねぎを加え、火が通ったらきりたんぽを入れる。全体が温まったら完成！





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「冷え」が気になるときは鍋で温まろう！

温かい食べ物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言われています。体の冷えが気になるときには、温かい食べ物を取り入れて体の内側から温めるようにしましょう！

②まいたけでビタミンDが摂れる！

ビタミンDはカルシウムの吸収を上げる働きがあり、まいたけなどのきのこ類に含まれています。ビタミンDは皮膚が紫外線を浴びることでも作られますが、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

※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)増補2023年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。※考案者に関する情報は、考案当時のものです。店舗名や資格は変更となる場合があります。※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。※健康ポイントの文章は、公益財団法人長寿科学振興財団　健康長寿ネットを参考にしております。

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

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
詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談下さい

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