



きのこたっぷり！ 美味しく腸を整える簡単スープ

投稿日：2025/09/01



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きのこは食物繊維が豊富！

食物繊維は便秘の予防といった整腸作用に加え、血糖値の上昇抑制、血液中のコレステロール濃度の低下など、多くの機能があります。

②カルシウム×ビタミンDで“骨力”アップ！

このレシピはカルシウムとビタミンDも豊富で骨が気になる方にもおすすめです。カルシウムと一緒に、ビタミンDをとることでカルシウムの吸収が良くなります。

栄養成分(1食分)

エネルギー	189kcal	炭水化物	19.1g	塩分	1.1g
たんぱく質	12.4g	糖質	14.9g	カルシウム	220mg
脂質	8.4g	食物繊維	4.2g	ビタミンD	4.7μg

作り方

1

鶏ささみは筋を取り耐熱皿に入れて、隙間を開けてふんわりとラップをかける。電子レンジ(600W)で1分加熱し、粗熱が取れたら細かくさいておく。



2

きのこは石づきを取り、食べやすい大きさに切る。



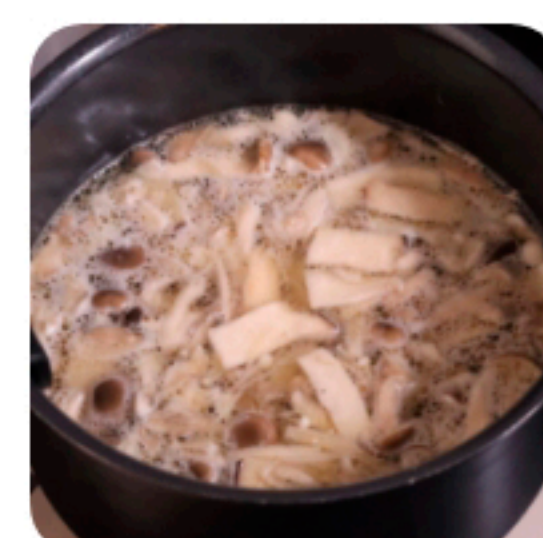
3

鍋にオリーブ油を中火で熱し、きのこを加える。しんなりとして香りが立つまで炒める。



4

Aを加え5分ほど煮込んだら、塩こしょうで味をととのえる。火を止め「ミルク生活プラス」を加え、全体をさっと混ぜる。器に盛り付け、鶏ささみ・パセリをトッピングして完成！



※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。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。

便秘

血圧

血管年齢

体脂肪

骨

食欲不振

疲労

女性のお悩み

肌

材料(2食分)

舞茸	1/2袋(50g)	A) 水	600ml
しめじ	1/2袋(50g)	A) コンソメ(顆粒)	大さじ1
エリンギ	1本(50g)	塩こしょう	少々
えのき	1/2袋(50g)	ミルク生活プラス スティック2本(計40g)	
オリーブ油	小さじ2	パセリ	お好み
鶏ささみ	1本(50g)		



普段の食事に栄養を補いたい方に



大人のための粉ミルク
森永乳業
ミルク生活プラス

Check

こんなお困りごとありませんか？

- カルシウム不足が気になる
- 栄養バランスが気になる
- 食事の量が減ってきた
- 健康な毎日を送りたい

こんな方へ
おすすめ

大人の健康をサポートする 成分をギュッと1つに!

たんぱく質

カルシウム

1食分※
鉄分+
ビタミンD

ビフィズス菌

シールド
乳酸菌®ラクト
フェリン

水にもサッと溶けて
ほのかな甘みが
楽しめます

コーヒーや青汁などに
混ぜても美味しく
召し上がれます

※栄養素等表示基準値の1/3以上



牛乳では摂りにくい成分もバランスよく含まれています!
保存性が高く、賞味期限も長いので便利にお使いいただけます。

詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談下さい