



源氣レシピ

イオンの登録販売者×管理栄養士が健康をお届け！

投稿日：2023/11/06

鮭としめじの
ガーリックバター炒め

主菜

血管年齢

体脂肪

便秘

材料(2食分)

白鮭	2切れ	A) 料理酒	大さじ1
ぶなしめじ	1パック(100g)	A) 減塩しょうゆ	大さじ1
小麦粉	小さじ2	A) ラカントS顆粒	大さじ1
バター	10g	A) 塩こしょう	少々
A) にんにくチューブ	2cm	パセリ	少々

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食物繊維が脂質・糖・塩分を排出

しめじなどのきのこ類は食物繊維が豊富な食材。食物繊維には便通を整えて便秘を防いだり、脂質・糖・塩分（ナトリウム）などを吸着して身体の外に排出する働きがあります。

②鮭は高たんぱくで、EPA・DHAも豊富。

EPA・DHAは、悪玉(LDL)コレステロールを下げる働きがあります。青魚に多いイメージですが、鮭にも豊富に含まれます。鮭の種類は、銀鮭や紅鮭より脂質が少ない「白鮭（秋鮭）」がおすすめです。

栄養成分(1食分)

エネルギー	186kcal	炭水化物	6.4g	塩分	1.2g
たんぱく質	22.5g	（糖質	4.8g	EPA	216mg
脂質	8.2g	食物繊維	1.6g	DHA	414mg

作り方

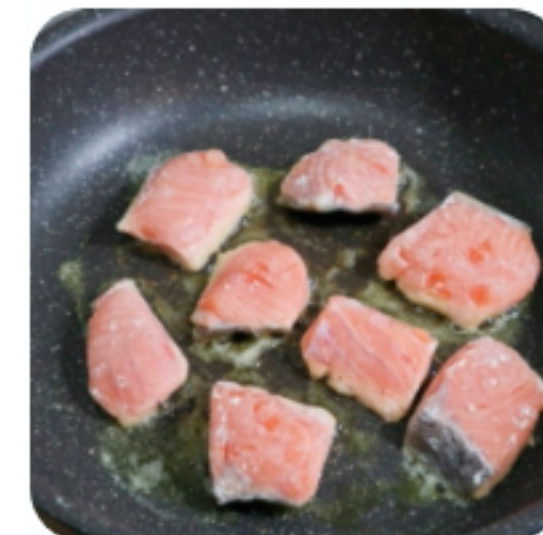
1

鮭は骨を取り4等分に切り両面に小麦粉をまぶす。
しめじは小房に分ける。



2

フライパンにバターを熱し、中火で鮭の両面を焼く。
しめじを入れしんなりするまで炒める。



3

Aを加え、さっと炒めたら器に盛り、お好みでパセリ
をかけて完成！



イオンの登録販売者×管理栄養士が健康をお届け！

元気の“みなもと”

源氣レシピ

げんき

※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。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。※健康ポイントの文章は、厚生労働省eヘルスネットより引用しております。

食後の血糖値が気になる方におすすめ

Check

- ☐ 食後の血糖値が気になる
- ☐ お酒や甘いものが好き
- ☐ 味が濃いメニューを選びがち
- ☐ ついつい食べ過ぎてしまう

こんな
食生活の方に

●農薬不使用 ●化学肥料不使用 ●遺伝子組換え不使用

有機菊芋を使用 菊芋は体に嬉しい
栄養素が！

イヌリン

サボニン

亜鉛

セレン

ポリフェノール

ペクチン

ビタミンB群

食事の糖質や体重を気にされている方に

サンヘルス
菊芋イヌリン糖質対策機能性表示食品
[届出番号：H497]

[届出表示]本品にはイヌリンが含まれます。イヌリンには食後の血糖値の上昇を抑える機能があることが報告されています。○食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。○本品は、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。○本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。

詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談下さい