



投稿日：2025/06/16

レンジで時短！
鉄分UPふわふわ卵

副菜

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貧血予防におすすめ！

卵は鉄分や葉酸が豊富な食材です。鉄や葉酸は不足すると、貧血の原因になることがあります。特に鉄は、月経時に必要量が増します。

②鉄分不足は肌荒れや髪のパサつきの原因に！

鉄分不足は、酸素を運ぶヘモグロビンを減らし、全身の酸素供給が滞る原因に。また、コラーゲン生成には鉄分とビタミンCも必須。不足すると肌や髪にも影響が出る場合があります。

栄養成分(1食分)

エネルギー	126kcal	炭水化物	1.6g	塩分	0.6g
たんぱく質	9.7g	糖質	0.8g	鉄	1.2mg
脂質	9.4g	食物繊維	0.8g	葉酸	60μg

作り方

1

冷凍枝豆は流水で解凍し、さやから出し、キッチンペーパーで水気をふき取る。



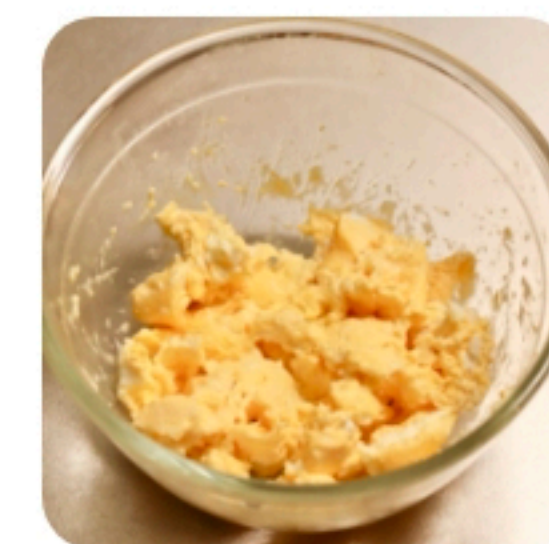
2

耐熱ボウルに卵を割り入れ、水小さじ1を加えて溶きほぐす。ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で1分30秒加熱する。



3

加熱した卵を箸で切るように細かくし、Aを加えて全体を軽く混ぜ合わせる。枝豆も加えてさっと混ぜたら、器に盛り付け、ブラックペッパーをかけて完成！

※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)より算出してあります。記載のない食品は概算値で計算してあります。※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、日本人の食事摂取基準2025年版、小林製薬「ファイチ」HP (<https://www.kobayashi.co.jp/brand/faichi/beautiol/>) を参考にしております。

女性のお悩み

血圧

血管年齢

体脂肪

便秘

疲労

肌

材料(2食分)

冷凍枝豆	10個(20粒)ほど	A) マヨネーズ	大さじ1
卵	2個	A) 粉チーズ	小さじ1
水	小さじ1	ブラックペッパー	お好み

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



女性に必要な栄養素をグミのサプリで

UHA味覚糖
グミサプリ 鉄&葉酸

Check

- 鉄分不足を補いたい
- ダイエット中の栄養バランスが気になる
- 妊娠前から授乳期に必要な栄養素を摂りたい方に

こんな方に
おすすめグミサプリ鉄&葉酸が
女性の健康をサポート女性に不足しがちな
栄養素を
ぎゅっと2粒に妊娠前から授乳期に
必要な栄養素が
気軽に摂れる

グミだから水いらず

カロリー控えめで
おいしいアサイー
ミックス味

詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談下さい