



## 肌と髪に栄養チャージ! アボカドサーモン丼

投稿日：2025/06/23



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肌や髪はたんぱく質からできている!

サーモンや卵はたんぱく質が豊富な食材です。たんぱく質は肌や髪を育む土台となります。外からのケアにプラスで、内側からのケアも意識してあげましょう。

### ②ビタミンEが豊富で抗酸化作用がある!

アボカド・サーモン・卵は抗酸化作用のあるビタミンEが豊富に含まれます。抗酸化作用があると、老化・免疫機能の低下などの予防につながります。

### 栄養成分(1食分)

エネルギー	437kcal	炭水化物	48.4g	塩分	0.7g
たんぱく質	26.7g	糖質	43.4g	亜鉛	1.5mg
脂質	17.9g	食物繊維	5.0g	ビタミンE	3.2mg



主食

女性のお悩み

血圧

血管年齢

体脂肪

便秘

疲労

肌

### 材料(1食分)

もち麦ごはん(レトルト)	1パック	サーモン	5切れ
大葉	1枚	卵黄	1個
アボカド	1/3個	減塩しょうゆ	小さじ1
レモン汁	小さじ1		

### 作り方

1

もち麦ごはんを電子レンジで温め、器に盛る。  
大葉を上に乗せる。



2

アボカドは皮をむき、種を取り除いたら2cm角に切る。  
変色防止のため、レモン汁をかけておく。



①にアボカド・サーモン・卵黄を盛り付ける。  
しょうゆをかけたら完成!

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くださいか、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)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。

### 美と健康のために

ドリンク

気になり始めた  
30~40代の方に。  
10種の美容成分を厳選配合。



10種  
の美容成分

ザ・コラーゲン (ドリンク)  
50mL

もっと美を楽しみたい  
50代~の方に。  
12種の美容成分を贅沢配合。



12種  
の美容成分

ザ・コラーゲン  
リュクスリッチ (ドリンク)  
50mL

こんな方に /

- 手軽に取り入れたい方に
- 美味しく続けたい方に

【配合成分】

低分子フィッシュコラーゲン・コケモモ・アマラ果実・トマト種子エキス・桜の花エキス・GABA・クロセチン・ヒアルロン酸・ビタミンC・セラミド・ローヤルゼリー※・クロマメノキ※

※リュクスリッチラインのみ配合

※使用上の注意をよく読んでお使いください  
※詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談ください

サイエンスから導いた資生堂独自設計の美容成分を配合。

だからキレイがめぐり続く

コラーゲンを補給するだけでなく、  
キレイがめぐり続ける仕組みに着目しました。

