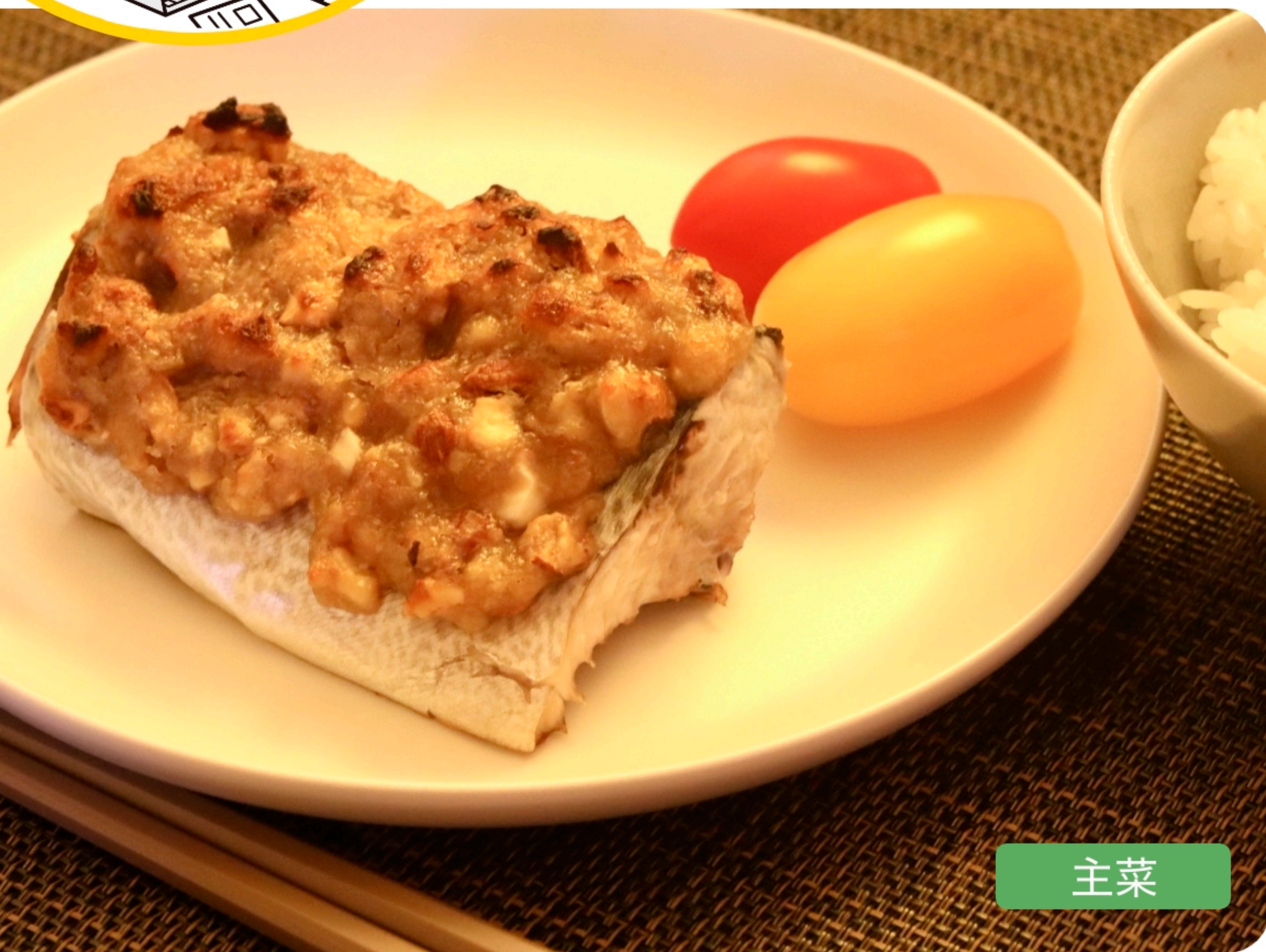


投稿日：2025/11/17

ご飯がとまらない！
サバの味噌ナッツ焼き



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



主菜

疲労

血管年齢

体脂肪

骨

食欲不振

血圧

便秘

女性のお悩み

肌

材料(2食分)

サバの切り身	2切れ	A) みそ	大さじ2
		A) みりん	大さじ1
		A) アーモンド*	大さじ2
		ミニトマト(付け合わせ)	4個

※アーモンドはミックスナッツでも可!

①栄養満点のサバは元気の源!

青魚の王様とも呼ばれるサバには、LDLコレステロールや中性脂肪を減らすEPAや、血液の流れをスムーズにするDHAが豊富に含まれます。さらに、造血を助けるビタミンB12も豊富で、たんぱく質の合成をサポートしてくれます。

②ナッツ類は抗酸化作用がある!

くるみやアーモンドは良質な脂質や、ビタミンEが豊富な食材です。ビタミンEは動脈硬化の原因である酸化を予防する「抗酸化作用」のほか、血行を促す働きがあり、冷え性の方にもおすすめです。

栄養成分(1食分)

エネルギー	190kcal	炭水化物	12.3g	塩分	2.4g
たんぱく質	16.1g	糖質	10.0g	ビタミンB12	6.5μg
脂質	8.9g	食物繊維	2.3g	ビタミンE	4.0mg

作り方

1

サバは塩を振って10分ほど置き、水分をふき取る。
Aを混ぜておく。



2

サバは皮を下にして、
220℃のトースターで5分ほど焼く。



3

サバを取り出し、皮の面にAを塗る。



4

Aを塗った面を上にし、220℃のトースターで5分ほど、
表面がこんがりするまで焼く。
ミニトマトを添えたら完成!



※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。

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。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



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

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

詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談下さい