健康テーマ
血管年齢



源気レシピ
「源気レシピ」で検索！

商品本部スタッフの
登録販売者が考案!

ご飯にぴったり！ やみつき卵

投稿日：2026/10/19

血管年齢　体脂肪　食欲不振　血圧　便秘
疲労　女性のお悩み　肌



材料(卵4個分)

卵	4個
玉ねぎ	1/2個
A）減塩しょうゆ	大さじ1.5
A）酢	大さじ2
A）オリーブオイル	小さじ2
A）ラカントS顆粒	小さじ1
A）にんにくすりおろし	小さじ1弱
A）白ごま	小さじ1
小ねぎ	適量

栄養成分(卵2個分)

エネルギー	195kcal	炭水化物	6.7g	塩分	1.3g
たんぱく質	14.1g	（糖質	5.6g）	カリウム	245mg
脂質	12.6g	（食物繊維	1.1g）	ビタミンE	1.4mg



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抗酸化作用のある栄養素が摂れる！

玉ねぎに含まれるポリフェノールや、オリーブオイル・ごまなどに含まれるビタミンEには抗酸化作用があります。抗酸化作用は健康だけでなく、美容の維持にも大切です。

②糖や脂肪が気になる方にも！

砂糖の代わりにカロリー・糖類0のラカントを使用しています。甘い物を我慢したくない方や、体脂肪が気になる方にもおすすめです。

作り方

1
玉ねぎをみじん切りにする。
保存容器に玉ねぎ、Aを入れて全体を混ぜる。



2
鍋に湯を沸かし、沸騰したら卵を加えて8分茹でる。
茹でたら卵を流水で冷やし、殻をむく。①に卵を入れて全体がつかるようにし、冷蔵庫で30分～一晩漬ける。
小ねぎをかけて、ご飯と一緒に召し上がれ！



※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)増補2023年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。※考案者に関する情報は、考案当時のものです。店舗名や資格は変更となる場合があります。※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。※健康ポイントの文章は、公益財団法人長寿科学振興財団　健康長寿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

カロリーや糖質が気になる方に



ラカントS顆粒

Check
- ☐ 甘い食べ物が好き
- ☐ カロリーが気になる
- ☐ 糖質が気になる

こんな方におすすめ

POINT 1
100%植物由来で
カロリーゼロ



POINT 2
砂糖と同じ甘さで
使いやすい



POINT 3
加熱しても
甘さそのまま
煮物やお菓子、コーヒーなどに



詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談下さい