



源氣レシピ

イオン厚木店の登録販売者が考案!

投稿日：2025/12/25

サバとブロッコリーの
ペペロンチーノ
～サバブロペペチ～

主菜

女性のお悩み

血管年齢

体脂肪

骨

血圧

便秘

疲労

肌

材料(2食分)

サバ水煮缶	1缶	にんにく	1かけ
冷凍ブロッコリー	6房程度	鷹の爪	1本
オリーブオイル	大さじ1	塩胡椒	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、カルシウムの吸収を助けて骨を丈夫にするビタミンDも豊富です。

②ブロッコリーは葉酸が豊富!

葉酸は赤血球の形成やDNA合成に関わるため、男女とも全ての世代の人にとって必要な栄養素です。葉酸が不足すると、貧血が起きやすくなったり、動脈硬化が進みやすくなるという報告もあります。

栄養成分(1食分)

エネルギー	199kcal	炭水化物	2.8g	塩分	0.7g
たんぱく質	17.5g	糖質	1.1g	ビタミンD	8.3μg
脂質	14.3g	食物繊維	1.7g	葉酸	75μg

作り方

1

にんにくを薄切りに、鷹の爪を輪切りにする。
冷凍ブロッコリーはレンジで600W1分程度加熱し
解凍しておく。



2

フライパンにオリーブオイル、にんにく、
鷹の爪を入れて熱する。
香りが立ったらブロッコリーを入れ馴染むまで炒める。
(※水分のはねに注意)



3

水気を切ったサバを加えてさらに炒める。
全体がなじんだらオリーブオイルをひと回しし、
塩胡椒で味を整えたら完成!



※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。

食後の血糖値が気になる方におすすめ



大塚製薬 賢者の食卓
ダブルサポート
[特定保健用食品]

Check

- 食後の血糖値が気になる
- 脂肪の多い食事を摂りがち
- 食物繊維が不足しがち

こんな
食生活の方に

食物繊維のチカラで手軽に食事対策



1包

レタス約1.5個分の食物繊維
出典：日本食品標準成分表

食物繊維(難消化性デキストリン)の働きで糖分や
脂肪の吸収を抑え、食後の血糖値や血中中性脂肪の
上昇をおだやかにします。