

# 2015 美活食 ～健康とキレイを目指すレシピ～



2月

## 『美肌を目指そう』

～乾燥を防ぎ、肌荒れ対策をしよう!～



### 《鶏手羽先と玉葱のマリネ》



帯広大谷短期大学生活科学科栄養士課程2年生  
代拓也さん、吉田翔也さん、坪原光さん  
がメニューを考案しました♪

#### 【栄養価(1人分)】

エネルギー	284kcal
たんぱく質	15.2g
脂質	19.7g
塩分	1.2g
コラーゲン	1550mg



プラス

この組み合わせがオススメ♪

- ・ペペロンチーノ
- ・フルーツヨーグルト



### ◆◆◆栄養のポイント◆◆◆

栄養評価の高い鶏肉には、美肌の元となるコラーゲンが豊富に含まれています。

細胞同士を結びつけるコラーゲンは皮膚以外にも多く存在し、「美肌」効果だけではなく「老眼」「関節痛」などの予防にも効果があるといわれています。手羽先にはコラーゲン以外にも粘膜を丈夫にし、病気を助ける働きがあるビタミンAと抗酸化作用があり、老化を予防するビタミンEも多く含まれています。

また、今回使用したバルサミコ酢はぶどうが原料で、ポリフェノールが多く含まれています。クエン酸効果により、疲労回復も期待できます。

女性の方にはとてもお勧めな一品です★是非、一度作って食べてみてください♪

# 2015 美活食 ~健康とキレイを目指すレシピ~

2月

## 鶏手羽先と玉葱のマリネ



### 【作り方】

- ①玉葱は縦の薄切りにして、塩少々をふりかけラップに包んで電子レンジにかけて、柔らかくします。  
ミニトマトも色を良くするために、電子レンジで温めておきます。  
アスパラガスも茹でて食べやすい柔らかさにしておきます。
- ②広口瓶に穀物酢、赤唐辛子・オリーブ油・黒こしょうを混ぜ合わせ、①の玉葱を入れます。
- ③手羽先は先を切り落とし、塩コショウをして10分おきます。
- ④フライパンにオリーブ油を大さじ1杯温め、③を両面焼きます。
- ⑤手羽先を皿に盛りつけ熱いうちに②の玉葱をたっぷりのせて、バルサミコ酢を上からかけます。  
ミニトマト、アスパラを彩り良く盛り付けて完成です。

### 【材料】(2人分)

鶏手羽先	160g
塩	小さじ1/3
コショウ	少々
オリーブ油	大さじ1
玉葱	60g
塩	少々
酢(穀物酢)	80g
赤唐辛子	1/2本
オリーブ油	小さじ1
黒コショウ	少々
バルサミコ酢	16g
ミニトマト	40g
アスパラガス	40g