

2020 美活食 ~健康とキレイを目指すレシピ~

~美肌レシピ~



7月

「身体に優しいトマトのスープ」



栄養価 (1食当たり)

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 233kcal |
| 炭水化物 | 18.1 g |
| たんぱく質 | 13.3 g |
| 脂質 | 13.0 g |
| 塩分 | 1.5 g |

帯広大谷短期大学生活科学科栄養士課程2年生
佐々木 優里さん、鈴木 芽依さんが考案しました。
監修:門 利恵(管理栄養士)

このレシピのポイントは???

気温が高いと冷たいものを摂取しがちですが、地元食材を豊富に使用した温かいスープで栄養素をたっぷり補給し、美肌作りを目指します。

鶏肉には、たんぱく質の一種で肌の構成成分でもあるコラーゲンが含まれます。キャベツやブロッコリーは、コラーゲン生成に不可欠なビタミンCを含むほか、腸内環境を整える食物繊維を含みます。人参のβ-カロテンには肌トラブルの予防効果、トマトのリコピンには抗酸化作用による美白効果が期待できます。

材料と作り方 (2人分)

-材 料-

| | |
|---------|-------|
| 鶏手羽中 | 80g |
| 塩 | 少々 |
| 胡椒 | 少々 |
| 薄力粉 | 適量 |
| 玉ねぎ | 70g |
| にんじん | 40g |
| キャベツ | 150g |
| ブロッコリー | 80g |
| えのきたけ | 25g |
| 冷凍枝豆 | 25g |
| オリーブオイル | 10g |
| ホールトマト缶 | 200g |
| 水 | 400ml |
| コンソメ | 6g |
| バジルの葉 | 適宜 |

-作り方-

- ① 鶏手羽中に塩、胡椒をふり、薄力粉をまぶす。
- ② 玉ねぎは薄くスライスし、にんじん、キャベツ、ブロッコリー、えのきたけは食べやすい大きさに切り、枝豆は皮をむく。
- ③ 鍋にオリーブオイルを熱し、①を炒める。
- ④ 鶏手羽中の色が変わったら、玉ねぎ、人参、キャベツ、えのきたけを入れて炒め、ホールトマト缶、水、コンソメを加える。沸騰後、弱火で10分程煮込む。
- ⑤ ブロッコリーと枝豆を入れ、ひと煮立ちさせてから塩、胡椒で味を整える。(入れなくてもOK!)
- ⑥ バジルの葉を添えて完成!

233kcal

