

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	18.1g
たんぱく質	13.3g
脂質	13.0g
塩分	1.5g

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

