（一財）帯広市文化スポーツ振興財団・帯広大谷短期大学連携事業

2025 美活食 ～ 肌 活 ～

5月

「お肌とぅるとぅる 手羽元レモン煮 」

栄養価（1食当たり）

エネルギー	496 kcal
炭水化物	20.0 g
たんぱく質	39.2 g
脂質	29.9 g
塩分	4.6 g

帯広大谷短期大学地域共生学科 食と栄養コース2年生 平手元さん、今野心愛さん、廣川由美子さんが考案しました。

監修：林先生（管理栄養士）

このレシピのポイントは???

コラーゲンたっぷりの手羽元に、ビタミンCが豊富なレモンと赤パプリカを合わせた、美肌を意識した一品です。手羽元は煮込むことでコラーゲンがスープに溶け出し、肌のハリやうるおいをサポート、レモンのビタミンCはコラーゲンの生成を助ける働きがあります。赤パプリカにはβ-カロテンやビタミンC・Eも豊富で、紫外線や乾燥から肌を守ります。
おいしく食べて、内側から輝くツヤ肌を目指しましょう!!!

材料と作り方（2人分）

496 kcal

＜材　料＞

鶏手羽元	8本
塩・こしょう	ひとつまみ
サラダ油	大さじ 1／2
レモン	1／2個
赤パプリカ	1／2個
サニーレタス	1枚

＜調味料＞

水	400ml
しょうゆ	大さじ2
料理酒	大さじ2
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ1／2
顆粒和風だし	小さじ1

【作り方】

①レモンは塩でよく洗っておきます。

②パプリカはくし切りにしておきます。

③鶏手羽元に塩こしょうを振り、下味をつけます。

④レモンは5mm幅の輪切りと残りをくし切りにします。

⑤フライパンにサラダ油を敷き、中火で③の鶏手羽元を焼きます。

⑥焼き色が付いたら、そこに調味料を加え煮ます。

⑦肉に火が通ったら輪切りレモンを加え更に5分程煮て、レタスとくし切りレモンを添えて完成です。