



ゆで野菜とスティック野菜のディップ
116kcal (1人分)

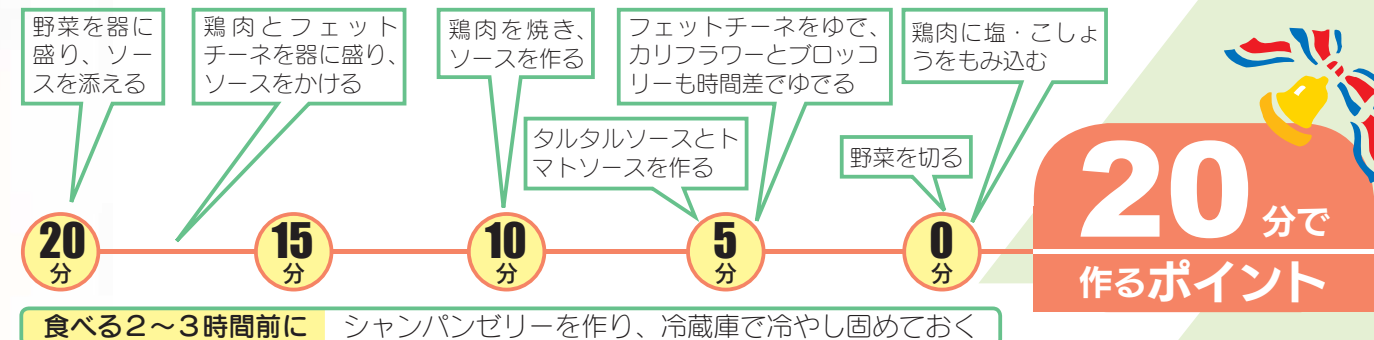
熱量合計
827 kcal (1人分)

ベリーのシャンパンゼリー
138kcal (1人分)

鶏肉のソテーときのこの赤ワインソース
573kcal (1人分)

コラーゲン・クリスマスディナー

コラーゲンは、体を構成しているたんぱく質の約30%を占めています。皮膚に多く含まれているのは有名ですが、骨にカルシウムが定着するのを助けたり、関節の潤滑油の働きをしたり、眼精疲労の改善にも役立ちます。今月はクリスマスにぴったりの骨つき鶏肉を使ったメニューを紹介します。



定番料理をグレードアップ 鶏肉のソテーときのこの赤ワインソース

- 材料 (2人分)**
- 鶏肉 (骨つきもも肉) …… 小2本
 - しめじ …… 1パック
 - マッシュルーム …… 8個
 - にんにくのみじん切り …… 1かけ分
 - オリーブ油・バター …… 各大さじ½
 - 赤ワイン …… ¾カップ
 - ドミグラスソース (市販品) …… ½カップ
 - フェットチーネ (乾燥) …… 40g
 - 塩・こしょう・タイム …… 各適宜
- 作り方**
- 鶏肉は塩・こしょうを多めにふってもみ込み、10分おく。しめじは小房に分け、マッシュルームは4等分にする。フェットチーネは多めの塩でゆでる。
 - フライパンにオリーブ油を入れて中火で熱し、鶏肉を焼いて両面に焦げめをつける。ふたをして弱火で4～5分焼き、中まで火を通して取り出す。
 - 2のフライパンにバターを入れ、中火でしめじ、マッシュルーム、にんにくを炒め、全体に油が回ったら赤ワインとドミグラスソースを加えてひと煮立ちさせ、塩・こしょうで調味する。
 - 器に鶏肉、フェットチーネを盛り、3のソースをかけ、タイムを添える。

2種類のディップで野菜をたっぷり ゆで野菜とスティック野菜のディップ

- 材料 (2人分)**
- カリフラワー・ブロッコリー …… 各¼個
 - セロリ・きゅうり・にんじん …… 各¼本
- 【タルタルソース】**
- マヨネーズ・ブレンヨーグルト …… 各大さじ1
 - ゆで卵 (硬ゆで) …… ½個
 - パセリのみじん切り・塩・こしょう …… 各少々
- 【フレッシュトマトソース】**
- ミニトマト …… 4個
 - たまねぎ …… ½個
 - ピクルス …… ½本
 - 酢 …… 大さじ½
 - 塩・こしょう …… 各少々
- 作り方**
- カリフラワー、ブロッコリーは小房に分けて塩ゆでする。セロリ、きゅうり、にんじんは1cm角の棒切りにする。
 - ゆで卵はみじん切りにし、マヨネーズ、ヨーグルト、パセリ、塩・こしょうを加えてタルタルソースを作る。
 - ミニトマト、たまねぎ、ピクルスはみじん切りにし、酢、塩・こしょうを加えてトマトソースを作る。
 - 器に1を盛り、ソースを添える。

甘すぎない大人のデザート ベリーのシャンパンゼリー

- 材料 (2人分)**
- ブルーベリー・ラズベリー …… 各¼カップ
 - 砂糖 …… 大さじ2½
 - シャンパン …… 1カップ
 - レモン汁 …… 小さじ1
 - 粉ゼラチン …… 小さじ1½
 - 水 …… 大さじ3
 - ミントの葉 …… 適宜
- 作り方**
- 耐熱の器に水を入れて粉ゼラチンをふり入れ、10分おいてふやかす。ラップなしで電子レンジで1分加熱する。
 - 砂糖を加えて混ぜ合わせ、溶けたらシャンパン、レモン汁を加えてさらに混ぜ合わせ、氷水に当ててとろみをつける。
 - グラスにブルーベリー、ラズベリー、ミントの葉を入れ、2を流し入れ、冷蔵庫で2～3時間冷やし固める。



村田先生の
栄養
アドバイス

コラーゲンは、細胞と細胞をつなぎ合わせる接着剤のような働きをして皮膚や骨などを作っています。とくに、皮下組織は水分を除く70%がコラーゲンでできているので、みずみずしい肌には欠かせません。コラーゲンは動物の骨や皮に多く含まれ、水に溶けやすく、煮込むとゲル化するのが特徴です。骨つきの鶏肉は扱いやすいのでアレンジを楽しんでください。また、コラーゲンの生成を助けるためにはビタミンCも必要なので、今月はつけ合わせの野菜だけでなく、ベリー類のゼリーもプラスしました。