



メタボ
撃退!

1人分エネルギー

312 kcal

塩分

2.4g

料理制作/大島 菊枝
(管理栄養士・フードコーディネーター)

撮影/吉田 篤史

スタイリング/久保田 朋子

コラーゲンたっぷりトマト鍋

材料 (3人分)

手羽元	6本	
ごぼう	1/2本	
にんじん	1/2本	
しめじ	1パック	
キャベツ	1/4個	
たまねぎ	1/4個	
にんにく	1片	
オリーブオイル	大さじ1	
水	4カップ	
酒	大さじ1	
A	トマト缶(カット)	1缶
	カレー粉	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	みそ	小さじ1
	塩	小さじ1
	砂糖	小さじ1
豆苗	20g	
黒こしょう	適量	

作り方

- 手羽元は骨に沿って切りこみを入れ、塩・こしょう (分量外) で下味をつける。ごぼうはピーラーを使ってスライスし、酢水 (分量外) にさらす。にんじんはピーラーを使ってスライス、しめじはほぐし、キャベツはざく切り、たまねぎは薄切りにする。にんにくは半分に切ってつぶす。
- 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて弱火で熱し、たまねぎと手羽元を加え、中火で焼き目をつける。水と酒を加えてグツグツ煮立ったら、弱火で20分煮る。
- Aを加えて煮立て、ごぼう、にんじん、しめじ、キャベツを加える。
- 仕上げに豆苗をのせて、黒こしょうをふる。

ヘルシー POINT



● トマトにはβカロテンや強力な抗酸化作用をもつリコピンが含まれる。リコピンは熱に強く、トマト缶を使うとたっぷり補給できる。

● 手羽元には肌のきめや弾力を整えるコラーゲンが多く含まれ、ビタミンCと一緒に摂取することで美肌効果が高まる。皮膚や粘膜を強化し、免疫力を高める作用があるビタミンA・B₆も含まれる。



手羽元は水から煮込むと、スープにしっかりとだしが出ます。

乾燥に負けない美肌をつくる
うちでばん



ルッコラとビーンズの豆乳ドレッシングサラダ

材料 (2人分)

A	豆乳	大さじ2
	レモン汁	小さじ1
	塩	2つまみ
	砂糖	2つまみ
ルッコラ	1袋 (30g)	
ミックスビーンズ	30g	
オリーブオイル	小さじ1/3	
こしょう	適量	

作り方

- Aを混ぜ合わせておく。
- ルッコラ、ミックスビーンズを盛り付けいたら、①とオリーブオイルをかけ、こしょうをふる。

ヘルシー POINT

- ルッコラにはビタミンCやβカロテンが多く含まれる。
- ミックスビーンズは食物繊維が豊富で、便秘による肌荒れの解消に有効。
- 豆乳は低コレステロールなうえ、良質なたんぱく質を豊富に含む。



1人分エネルギー

46 kcal

塩分

1.0g