

2015年5月22日(金)

クリスタルフラザ多治見健康料理教室 63

調理時間

15分

美肌チャーハン

夏に向け、さわやかなチャーハンです



〈材料〉 4人分

A	アボカド	1個
	レモン汁	大さじ1
	塩	少々
	にんにく	1片
	玉ねぎ	1/4個
	ハム	40g
	レタス	1/6個
	パセリ	適量
	ご飯	400g
	オリーブ油	大さじ2

B	酒	大さじ1
	コンソメ(粒)	小さじ1
	しょうゆ	小さじ2
	塩	小さじ1/2

1. アボカドは固めのものを選ぶ。皮と種を取り、1cm角に切りボウルに入れ、Aで和えておく。
2. にんにく・玉ねぎ・パセリはみじん切り、ハムは1cm角に切り、レタスはざく切りにする。
3. フライパンにオリーブ油を熱し、にんにく・玉ねぎを炒め、しんなりしたらハム・ご飯を入れる。
4. ご飯がパラリとしてきたらレタスを入れ、合わせたBを入れて炒める。
5. アボカドをレモン汁ごと加え、アボカドの角が崩れてきたら盛り付け、パセリを散らす。

1人分 エネルギー 337kcal

脂質 15.3g

塩分 1.6g

調理時間

10分

美肌生春巻き

水菜は美肌の味方、緑黄色野菜です



〈材料〉 4人分

鶏ささみ	2本	
酒	小さじ1	
塩	少々	
水菜	60g	
人参	60g	
ライスペーパー	4枚	
A {	すりごま	大さじ3
	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	豆乳	大さじ3

1. 鶏ささみは酒と塩をふり、フライパンで焼くか、電子レンジで加熱する。
2. 水菜は10cmに切り、人参は細い千切り、鶏ささみは手で裂くか、1本を半分に切る。
3. 丸い皿に水を張り、ライスペーパー両面に水をつけ、ぬれ布巾の上に置き、②を巻く。(素早く行う)
4. 1本を3つに切って盛り付ける。Aを合わせてごまだれを作り、つけながら頂く。

1人分 エネルギー 130kcal

脂質 21.2g

塩分 0.9g

本日のテーマ:シミ対策! ~紫外線を浴びてしまった肌に~

紫外線を浴びると、体内に活性酸素が発生し、シミやシワの原因になってしまいます。お肌だけでなく、目の網膜を傷つけたりするなど、悪影響を及ぼします。

紫外線の害を防ぐためには、皮膚の健康や粘膜を保護する栄養素を食事で摂取することが大切です。

紫外線から身を守る栄養素と食材

ビタミンB2…皮膚や粘膜を保護する

豚レバー・卵・うなぎ・魚介類・納豆

ビタミンC…血管や皮膚を強化し、抗酸化作用がある

いちご・キウイ・ブルーベリー・レモン・ブロッコリー・
菜の花・キャベツ

ビタミンE…抗酸化パワーで、若返りビタミンと呼ばれる

アーモンド・ピーナッツ・アボカド・南瓜・モロヘイヤ

βカロテン…皮膚や目を守り、感染症を防ぐ

人参・モロヘイヤ・春菊・ほうれん草・焼きのり

リコピン…抗酸化作用があり、紫外線から皮膚を守る

トマト・トマト製品・スイカ・京人参

ポリフェノール…紫外線により発生した活性酸素を除去

カテキン（緑茶）・セサミノール（ごま）

葉酸…造血や細胞の新生に働く

焼きのり・レバー・枝豆・きなこ・モロヘイヤ・芽キャベツ

【メ モ】

