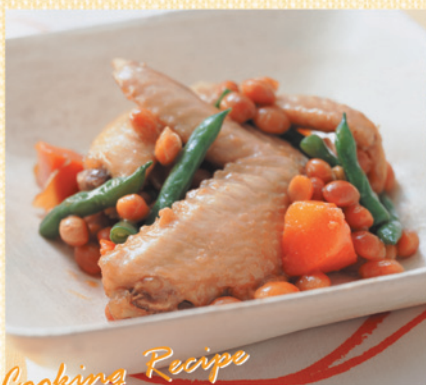




美肌に欠かせないたんぱく質 ハリ肌をつくる コラーゲン



Cooking Recipe

女性にうれしい
栄養素がたっぷり!

手羽先と大豆のいため煮

調理時間 15~30分
1人分 約267kcal

材料【2人分】

とり手羽先	4本(140g)
大豆(乾燥)	40g
にんじん	1/2本(100g)
さやいんげん	10本(80g)
しょうが	小1かけ(5g)
サラダ油	大さじ1
水	カップ1と1/2
砂糖	大さじ2/3
④酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/8

レシピ提供: ベターホームのお料理教室 <http://www.betterhome.jp> 料理写真: 対馬一次

コラーゲンはもともと私たちの体内にあるタンパク質の一種で、皮膚や骨・軟骨などを構成する、なくてはならない存在です。中でも、肌の土台である真皮は約70%がコラーゲンで構成されており、肌のハリと弾力を保っています。

しかし、加齢とともにコラーゲンは減少してしまいます。すると、たるみを引き起こしたり、肌の新陳代謝(ターンオーバー)が乱れてシミやくすみができやすくなってしまいます。

コラーゲンを補うためには、サプリメントや化粧品などの方法もありますが、まずは気軽に取り入れられる、日々の食事で工夫してみませんか。コラーゲンを豊富に含む食品は、手羽先、牛すじ、ウナギなどがあります。コラーゲンの生成を促進させる働きがあるビタミンCと一緒に摂るよう意識しましょう。



水煮大豆80g
でもOK!
やわらかく
仕上がります。

〈作り方〉

- 1 にんじんは皮をむき、2~3cmの長さで乱切りにします。しょうがは皮つきのまま、薄切りにします。いんげんはゆでて、4cmの長さに切ります。
- 2 厚手の鍋に油を中火で熱し、手羽先と大豆を3~4分いためます。大豆に薄く焼き色がついたら、④を加えます。沸とうしたら、アクをとり、ふたをして中火で6~7分煮ます。
- 3 にんじんとしょうがを加えて、ふたをして5~6分煮ます。にんじんがやわらかくなったら、いんげんを加えて、ふたをとり、汁が少し残るくらいまで煮ます。