



毎日の食事で積極的に摂りたい

## 美と健康を後押しする成分 **ペプチド**



*Cooking Recipe*  
とろりと溶けた  
チーズをたっぷりつけて

### ポムポムチーズ焼き

調理時間 2人分  
15~30分 約421kcal

#### 材料 [2人分]

じゃがいも ..... 1個 (200g)  
りんご ..... 1/2個 (150g)  
たまねぎ (白または紫) ..... 1/2個 (100g)  
ミニトマト ..... 8個 (100g)  
ブロッコリー ..... 1/4株 (50g)  
カマンベールチーズ ..... 1個 (100g)  
ベーコン (厚切り) ..... 30g  
サラダ油 ..... 大さじ1

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：中里 一暎

ペプチドとは、タンパク質を構成する最小単位であるアミノ酸がいくつか集まった成分。食べ物 の味に関係しており、うま味や苦味を生み出します。チーズなどの熟成過程をはじめ、納豆やみそなどの発酵過程や、人の体内でタンパク質を消化する時に生成されます。近年では、人工的にタンパク質を分解して生成したペプチドが、健康食品や化粧品に含まれることも増えてきました。

ペプチドは、もともになるアミノ酸の種類によって働きが異なります。すぐれた抗酸化作用をもつペプチドや、疲労回復、血圧の安定、コレステロールの低下、抗菌などに力を発揮するペプチドが存在することが、研究で明らかになっています。また、様々な生活習慣病の予防や美肌づくりにも力を発揮すると言われていいます。健康で美しい毎日のために、食事で積極的に取り入れていきたい成分です。

フランス語でりんごは「ポム」、  
じゃがいもは「ポムドテール」  
といいます！



#### 〈作り方〉

- 1 じゃがいもは5mmの厚さのいちょう切りにする。皮つきりんご、たまねぎは2~3cm角に切り、ミニトマトはへたをとる。ブロッコリーは小房に分ける。ベーコンは7~8mmの厚さに切る。
- 2 大きめの耐熱皿やアルミホイルを敷いたオープン皿に、ブロッコリー以外の野菜とベーコンを広げて入れて、油を回しかける。
- 3 220℃のオープンで約10分焼いた後、チーズに十文字の切りこみを入れて野菜の中央に置き、ブロッコリーも加えてさらに5分ほど焼く。チーズがとろけてきたらできあがり。