



毎日の料理に風味やコクをプラス  
健やかな美しさをつくる **ハーブ**



Cooking Recipe  
パセリの香りが  
アクセント

とり肉とキャベツの  
レモン蒸し

調理時間 15分以内  
1人分 約263kcal

材料【2人分】

- から揚げ用とり肉 ..... 200g
- ① 塩 ..... 小さじ1/6
- こしょう ..... 少々
- キャベツ ..... 200g
- パプリカ(黄) ..... 1/3個(50g)
- ② 塩・こしょう ..... 各少々
- オリーブ油 ..... 小さじ1
- レモン ..... 1/2個
- 白ワイン ..... 大さじ2
- イタリアンパセリ ..... 適量

〈作り方〉

- 1 とり肉は①で下味をつける。
- 2 キャベツはざく切りにする。パプリカは長さを半分にして、5mm幅の細切りにする。両方を器に入れ、②をまぶしておく。
- 3 レモンは5mm幅の半月切りにする。2にとり肉とレモンを並べてのせる。
- 4 白ワインを全体にふりかけ、ラップをして電子レンジで約6分(500W)加熱する。
- 5 イタリアンパセリをちぎって散らす。

彩りプラス  
にも◎



さわやかな香り、スパイシーな香りや甘い香りなど、それぞれに特徴的な香りを持つハーブ。ハーブというと西洋のイメージがあるかもしれませんが、シソやワサビ、山椒のような和のハーブが、日本でも古くから親しまれてきました。ハーブの香りや葉に含まれる成分には、消化促進や食欲増進、鎮静作用などがあるとされています。内側から体を整えることが、肌や髪などを健やかな美しさへと導きます。

近年では乾燥タイプのハーブだけでなく、フレッシュな葉をスーパーマーケットなどで目にすることも増えました。料理に加えることで、簡単に風味やコクをプラスすることができます。家庭で育てやすい品種も多く、中でも「イタリアンパセリ」はプランターでも育てやすいことがよく知られています。むくみ予防に力を発揮する「カリウム」、美肌作りに欠かせない「ビタミンC」が豊富です。積極的に取り入れてみましょう。