

★コラーゲン入り鶏フィレごま衣焼き

低カロリー・高タンパク質の代表といえば鶏むね肉。

肌の細胞はタンパク質(アミノ酸)から造られます。肌は古いものから新しいものに常にターンオーバー(再生)しているため、新陳代謝を促し、ハリや弾力のある若々しい肌を生むのにタンパク質はしっかりと摂りたいですね。

それに加え美容成分が含まれる「プロテオグリカンコラーゲン」や、鉄分・カルシウムが豊富な黒ゴマを加えました。(江川恭子)

材料(2人分)

- ・鶏むね肉 200g
 - ・しょうゆ 小さじ 1.5
 - ・みりん 小さじ 1.5
 - ・塩 2g
 - ・こしょう 少々
 - ・片栗粉 大さじ 2
 - ・プロテオグリカンコラーゲン 大さじ 2(10.4g)
- ※添付のスプーン 1杯で 5.2g
- ・炒り黒ごま 大さじ 2
 - ・ココナッツオイル 大さじ 1



手順

1. 鶏むね肉は薄めのそぎ切りにする
2. しょうゆ・みりん・塩・こしょうで下味をつけて 15分ほどおく
3. 片栗粉・プロテオグリカンコラーゲン・黒ゴマを合せてよく混ぜておき、鶏むね肉の両面につける
4. ココナッツオイルをしいたフライパンで表と裏をこんがり焼く

栄養価(1人分)

エネルギー	265kcal
たんぱく質	28.5g
脂質	10.7g
炭水化物	12.2g
カルシウム	78.5mg
鉄	0.9mg
食物繊維	0.7g
食塩相当量	1.7g

江川恭子メモ

秋冬の冷えは血管収縮による血行不良が原因のケースがほとんど。改善するには良質タンパク質・ビタミンE・鉄・ビタミンB群を摂り、造血と筋肉を増やし体温を保つことが必要です。鶏むね肉は低カロリー・高タンパク質の代表食材。ダイエットにも夏の肌あれのケアにも最適です。