

★温野菜のマスタードソースがけ

カロテンが豊富な緑黄色野菜は新陳代謝を促し美肌効果のサポートには必須なので毎日食べたい食材です。体を冷やさないう温野菜にして食べることをお勧めします。「プロテオグリカンコラーゲン」と、肌の血管の老化防止効果の高いビタミン E を多く含んでいるアーモンドと一緒に摂ることでエイジングケア¹に役立ちそうですね。(江川恭子)

材料(2人分)

- ・人参 50g
 - ・ブロッコリー 50g
 - ・かぼちゃ 80g
 - ・赤ピーマン 50g
 - ・アボカド 50g
 - ・アーモンド 10g
- A
- ・粗びきマスタード 大さじ 2
 - ・オリーブ油 大さじ 1
 - ・レモン果汁 小さじ 1
 - ・塩・こしょう 少々
 - ・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

手順

1. 人参・ブロッコリー・かぼちゃは一口大に切り、赤ピーマンは縦に細切りにする
2. 1 をシリコンスチーマーで電子レンジにかけてやわらかくする
3. アボカドは一口大に切っておく
4. 材料 A を合せてよく混ぜる
5. 野菜を合せて、クラッシュしたアーモンドを野菜の上に散らす
6. マスタードソースをかけて出来上がり



| 栄養価(1人分) | |
|----------|---------|
| エネルギー | 240kcal |
| たんぱく質 | 9.0g |
| 脂質 | 15.6g |
| 炭水化物 | 18.0g |
| 鉄 | 1.1mg |
| ビタミンA | 352.7μg |
| ビタミンE | 6.6mg |
| ビタミンC | 74.3mg |
| 葉酸 | 92.6μg |
| 食物繊維 | 5.4g |
| 食塩相当量 | 0.4g |

江川恭子メモ

肌の調子が気になる方にはうれしい、ビタミン E・C がたっぷりの濃い野菜(緑黄色野菜)を使っています。抗酸化効果の高いアーモンドをトッピングすることで、さらにエイジングケア¹に期待がもてます。

¹ 年齢相応のケア (お手入れ)