

「スーパーフード」×「プロテオグリカンコラーゲン」オリジナルエイジングケア¹レシピ

★ブロッコリーのポタージュ

ブロッコリー & ブロッコリースプラウトは強い抗酸化作用があるためプロテオグリカンと共にエイジングケアに最適。また、ブロッコリーは野菜の中でもVC(抗ストレスビタミン)を多く含むため、からだ活性、新陳代謝をアップさせます。(江川恭子)

材料(2人分)

- ・ブロッコリー 1/2 束(150g 位)
 - ・玉ねぎ 1 個(150g 位)
 - ・じゃがいも 1 個(120g 位)
 - ・水 250ml
 - ・牛乳 200ml
 - ・コンソメ 大さじ 1 弱
 - ・塩・黒こしょう 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
- ・ブロッコリースプラウト 50g

手順

1. 玉ねぎ・じゃがいもは適当な大きさに切り、水 250ml を加えて鍋で柔らかくなるまで煮る
2. ブロッコリーは子房に切り分け電子レンジで加熱する
3. 1 と 2、プロテオグリカンコラーゲンを入れてミキサーにかける
4. 3 を鍋に戻して牛乳を少しずつ加え温める
5. コンソメ・塩・こしょうで味を調える
6. ブロッコリースプラウトを飾る



栄養価(1人分)	
エネルギー	191kcal
たんぱく質	13.3g
脂質	4.4g
炭水化物	26.5g
カルシウム	164.0mg
鉄	0.9mg
ビタミンC	62.6mg
葉酸	146.2 μ g
食物繊維	5.6g
食塩相当量	2.2g

江川恭子メモ

ビタミンC含有量の多い野菜といえばブロッコリー。またブロッコリーは抗酸化作用の最も強い野菜の一つで今注目されています。プロテオグリカンコラーゲンとの相性もとてもよく、美しい春色スープでころほっこり間違いなしです。不足しがちな食物繊維を摂れるのもいいですね。

1 年齢相応のケア(お手入れ)