

「今日のお料理」ならぬ…

今月のオススメレシピ

2017.9
第43回
担当:岡崎

第43回のテーマ「食べてキレイに！～美肌食材～」

夏に浴びた紫外線などによる肌のダメージ。スキンケアだけでなく食事でも内側からも改善しませんか？美肌ポイント満載の、おすすめレシピをご紹介します♪食欲の秋！美味しくキレイになりましょう～！！

秋鮭とじゃがいものんにくしモン炒め

材料(2人分)

- ・じゃがいも：2個（約250g）
- ・醤油：小さじ2
- ・生鮭：2切れ（約180g）
- ・レモン汁：小さじ2
- ・バター：8g
- ・お好みで…
- ・にんにく(チューブ)：5g
- ・パセリ：適量



調理時間:約20分

作り方

- ①じゃがいもの皮をむき、約2cm角に切る。
水から茹でて、沸騰したら約2分間茹でる。
- ②生鮭は皮を剥がさず、幅2cmくらいに切る。
骨があれば取り除いておく。
- ③熱したフライパンにバターとにんにくを溶かし、生鮭を入れて中火で表面を焼く。
- ④じゃがいもを入れ、にんにくバターが絡んだら醤油を入れて炒める。
- ⑤火を止めてからレモン汁を入れ、混ぜて味をなじませる。
お皿に盛りつけ、お好みでパセリを散らせれば完成！

栄養成分(1人分)

エネルギー:260kcal
たんぱく質:23.0g
脂質:7.0g
炭水化物:25.2g
塩分量:1.2g

管理栄養士からのワンポイントアドバイス

鮭は「アスタキサンチン」という抗酸化成分を豊富に含んでおり、老化を早めてしまう活性酸素を除去して、シミやしわ、くすみを予防する働きがあります。単品でも美肌効果のある鮭ですが、美肌の代名詞ことビタミンCを含む食材と組み合わせることでさらにその作用がUP！今回使用したじゃがいもも、実はビタミンCがたっぷりなんです！また、嫌いな方は捨ててしまいがちな鮭の皮には、コラーゲンやEPA,DHAといった、美肌を作る良質な脂肪酸がたっぷり！今回のレシピのように、ぜひ一緒に食べるようにしてみてください♪

