

お肌に優しい! 南瓜とブロッコリーのクリーム煮



【1人あたりの栄養量】

エネルギー 286kcal レチノール活性当量 233μgRAE
 ビタミンE 6.0mg ビタミンC 118mg 食塩相当量 1.7g

～アンチエイジングシリーズ～



A

【材料(2人分)】

* かぼちゃ	1/8個(100g)
* ブロッコリー	1/2株(150g)
* 鶏もも肉	150g
* 玉ねぎ	1/2個
* しめじ	1/2パック
* 素焼きアーモンド(無塩)	5粒
* サラダ油	大さじ1/2
* 豆乳(無調整)	200mL
* 顆粒コンソメ	小さじ1
* 塩・黒コショウ	各少々

【作り方】

- ①かぼちゃは種とワタを取り除き、皮をむいて2cm角に切り、ブロッコリーは洗って小房に分けます。
- ②鶏肉は皮を剥いて一口大に切り、玉ねぎは皮をむいて薄切りにします。しめじは石づきをとって小房に分けます。
- ③アーモンドは包丁で粗くきざみます。
- ④耐熱容器に①と水大さじ1(分量外)を入れ、ふんわりとラップをして電子レンジ(600W)で3分加熱します。
- ⑤フライパンに油を入れ、中火で②を炒めます。鶏肉の両面に焼き色が付き、玉ねぎがしんなりしてきたら④とAを加え、中火で5分煮込みます。
- ⑥汁気がなくなり、とろみがついてきたら器に盛り付け、③を散らします。



ビタミンA



ビタミンC



ビタミンE



クックパッドを始めました!
 おすすめレシピ公開中です!

(株)P&S クックパッド



みなさん「ビタミンEース(ACE)」という言葉を知っていますか?お肌を健康に保つとされるビタミンA、C、Eの通称で、一緒に組み合わせて摂ることで、相互作用が生まれ効果がアップするとされています。乾燥する季節は、お肌がカサカサになりがちなので、食事で身体の内側からケアをしましょう。

栄養士 MEMO



皆様のレシピを教えてください! 栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。

レシピ作成: (株)ピー・アンド・エス 管理栄養士・栄養士