

鶏手羽元とカボチャの スープカレー

肌年齢



ポイント

- ✓ 鶏手羽元は煮込むことで、肌の土台となるたんぱく質のコラーゲンがとりにやすくなります。
- ✓ カボチャには肌に潤いを与えるβカロテン、コラーゲンの生成に働くビタミンC、血行を促進し、ホルモン分泌を促すビタミンEが豊富です。
- ✓ 食物繊維で腸内環境を整えることで吹き出物の予防にもなります。
- ✓ 唐辛子やカレー粉などの辛味で発汗することにより、皮脂と汗が混ざり合い、皮脂膜が作られることで肌の保湿効果を得られます。

※添えるごはんをもち麦入りごはんにすると、食物繊維量が補えます。
うどんと合わせるのもおすすめです。

鶏手羽元とカボチャのスープカレー

肌年齢

材料 2人分

- ・鶏手羽元 6本：骨に沿って切れ目を入れて開き、塩少々をなじませる
- ・カボチャ 1/8個（約250g）：ワタを取って、3mm厚に切る
- ・玉ねぎ 1/4個：縦に薄切り
- ・植物油 大さじ1
- ・カレールウ（中辛） 1片（20g）
- ・唐辛子 1本：斜め半分にとって種をとる
- ・しょうゆ 小さじ1

作り方

1. フライパンに油を熱し、鶏手羽先を入れて香ばしく焼き玉ねぎを加え、しんなりするまで炒める。
水2と1/2カップを加えて、強火で煮立ったら弱火でにしてアクをとり、蓋をして弱火で15分煮る。
2. かぼちゃ、唐辛子を加え、2～3分煮る。
火を止めてカレールウを加えて溶かし、再び中火にかけしょうゆを加えて、さらに5分ほど煮る。

栄養価 (1人分)

エネルギー：400kcal

たんぱく質：22.2g

食塩相当量：2.0g

【レシピ考案】
スタジオ食代表

管理栄養士 牧野直子先生

