

エイジングケア フードサラダ

～新たまねぎドレッシング～

処暑・肌のくすみ



材料 4人分

ゆで鶏

| | |
|------|-----------------|
| 鶏むね肉 | …300g |
| 水 | …100cc |
| 塩 | …小さじ1(塩5g・水の5%) |
| 砂糖 | …小さじ1(5g) |

サラダ

| | |
|-------------|-------|
| サニーレタス | …3枚 |
| ゆで鶏 | …100g |
| ブロッコリースプラウト | …30g |
| アボカド | …1個 |
| オクラ | …4本 |
| クコ | …30g |
| ナッツ | …30g |
| アーモンド | …30g |

新たまねぎドレッシング

| | |
|-----------------|-------|
| たまねぎ | …2個 |
| 好みのハーブ | …10g |
| (セージ、ディル、バジルなど) | |
| 酢 | …75cc |
| 昆布茶 | …小さじ2 |
| 塩 | …小さじ1 |
| こしょう | …適量 |
| オリーブオイル | …50cc |

作り方

ゆで鶏

- 1 水に塩、砂糖を加えブライン液をつくり鶏むね肉を入れて1晩漬け込む。(鶏むね肉がしっかりする)
- 2 鶏むね肉を取り出し、鍋に水と鶏むね肉を入れて火にかけ沸騰したら、蓋をして8分弱火でゆでる。
火を止めて、そのまま冷ましゆで鶏を作る。

ゆで鶏のサラダ

- 1 ゆで鶏を作る。
- 2 サニーレタスは適当な大きさにちぎる。
- 3 ゆで鶏100gを7ミリの厚さに切る。
ブロッコリースプラウトは洗い、アボカドは種をとって一口大に切り、オクラはへただけを取ってゆで、斜めに半分に切る。
- 4 クコを少量の水につけておく。
- 5 ナッツとアーモンドの大きいものは食べやすい大きさに切る。
- 6 器に2と3を盛りつけ、上から4のクコ、5のナッツとアーモンドをふりかける。
- 7 新たまねぎドレッシングをそえる。

新たまねぎドレッシング

- 1 オリーブオイル以外の材料をすべてミキサーに入れて、かくはんする。
- 2 器にとり、オリーブオイルを加える。
*瓶にうつす。冷蔵庫で一か月ほど保存できる。

柱となる食材



ブロッコリー
スプラウト

強い抗酸化作用があり、アンチエイジング効果が非常に高い食材です。ファイトケミカル的一种スルフォラファンが多く含まれているので、デトックス効果を促進したり、肝機能を向上して免疫力をアップし、美肌効果もあります。



アボカド

栄養価の高い果物で、抗酸化成分のグルタチオンはお肌の老化予防、美肌の維持に効果があります。脂肪分のオレイン酸にはアンチエイジング効果も。また、消化吸収の働きを高めて疲労を回復してくれます。



オクラ

ビタミンと食物繊維の宝庫で、疲労回復や滋養強壮に効果があります。ビタミンの中のピオチンは三大栄養素の代謝をサポートしたり、皮膚や髪を健康を保つ働きがあります。ネバネバ成分は胃腸の粘膜に潤いを与えてくれるので便秘の解消にもつながります。



ナッツ

美容と健康によいと言われるナッツ。「若返りのビタミン」と言われるビタミンEが豊富でアンチエイジング効果があります。シミ、肌荒れの予防や改善やホルモンバランスをととのえたり、血行を促進してくれます。