



お肉のレシピ

recipe

一人分あたり

カロリー127kcal たんぱく質16.7g
脂質4.5g 炭水化物6.2g 塩分0.3g

鶏むね肉と パプリカのマリネ

材料 2人分	鶏むね肉	1/2枚(150g)
	おろししょうが	少々(0.6g)
	料理酒	小さじ1/2(2.5g)
	小麦粉	小さじ1(4g)
	オリーブ油	小さじ2(6g)
	たまねぎ	中1/8(25g)
	ピーマン	1/2個(20g)
	赤パプリカ	1/8個(20g)
A	酢	小さじ2(10g)
	水	カップ1/4(50g)
	レモン汁	小さじ2(10g)
	はちみつ	小さじ1(4g)
B	コンソメ粉末	小さじ1/3(1g)
	塩こしょう	少々

鶏むねのタンパク質
とピーマンのビタミンC
でハリと弾力のある
腹を保ちます



- ①鶏むね肉は、6枚のそぎ切りにする。
- ②鶏におろししょうがと料理酒をもみこみ、5分ほどおき、小麦粉をまぶす。
- ③あたためたフライパンにオリーブオイルをれ、鶏を焼く。
- ④焼いた鶏はいったん取り出す。
- ⑤たまねぎ・ピーマン・赤パプリカは薄切り。
- ⑥フライパンにAと⑤の野菜を入れて加熱。
- ⑦沸騰したら火を止め、焼いた鶏肉④をフライパンに戻し入れ、味をなじませる。



ごはんのレシピ

recipe

おむすび1個分(約90g)あたり

カロリー126kcal たんぱく質2.9g
脂質0.4g 炭水化物27.9g 塩分0.28g

タンパク質と一緒に
たべると肌力アップ



もっちり五穀と青菜の おむすび

材料	おむすび10個分
白米	2合(300g)
もっちり麦	1袋(35g)
もっちり五穀	1袋(20g)
小松菜	1/2袋(100g)
かつお節	2袋(3g)
しょうゆ	小さじ2(12g)
塩	小さじ1/6(1g)

- ①白米は洗米し、水をはかりいれ、もっちり麦ともっちり五穀を加えて炊く。
- ②小松菜は細かく刻む。
- ③沸騰したお湯に塩を少々入れ、小松菜をゆがく。
- ④湯がいた小松菜はざるにあげ、水で冷やしてから、水を絞っておく。
- ⑤小松菜④にしょうゆをまぶし、かつお節を混ぜる。
- ⑥炊きあがったごはん①に小松菜⑤と塩を入れて、ざっくり混ぜる。
- ⑦おにぎりにして出来上がり。

みんなのまちのくすり箱

レシピのおまけ 肌力アップの栄養の組合せ

★ **コラーゲンの生成促進に** **タンパク質** + **ビタミンC**
 タンパク質とビタミンCでハリと弾力のある肌を保ちます

鶏肉 ピーマン レモン
 パプリカ

佐賀県産の天然はちみつ
はらまき養蜂場の百花蜜

レシピに使用した
特選アイテムのご紹介

ビン 1kg	5,940円
ビン 130g	1,404円
ボトル500g	3,240円
ボトル300g	2,160円
(すべて税込み価格)	



みんなのまちのくすり箱
くぼ薬局

レシピのおまけ 肌力アップの栄養の組合せ

小松菜

ビタミンA
 ビタミンB群
 ビタミンC
 鉄
 カルシウム
 カリウム



年中安定価格の小松菜は
 ビタミン・ミネラルの
 栄養豊富なお野菜
 タンパク質を加えると
 美容効果もアップ

もちり五穀

- 腸内細菌のえさになる
発酵性食物繊維の多い「もちり麦」
- 美肌効果のアントシアニンを含む「黒米」
- 血流改善・VBで代謝サポートする「もちきび」
- 血行促進スーパーフード「アマランサス」
- "ヨクイニン"とも呼ばれ、肌のターンオーバー促進やくすみと乾燥対策にもいい「はと麦」

永倉精麦
 もちり五穀
 分包タイプ20g×12袋
 671円(税込)



みんなのまちのくすり箱
くぼ薬局