



乾燥しらずの美肌に

お肌のうるおいを保つ セラミド



Cooking Recipe
油を使わないから
ヘルシー!

私たちの肌の角質層にあるセラミドは、肌の保湿とバリア機能の役割を果たす成分です。不足すると汗やほこりなどの刺激に弱くなり、肌荒れや乾燥、肌の老化につながってしまいます。加齢とともに角質中のセラミド含有量は減少してしまうため、積極的に補うことで若々しい美肌を保ちましょう。

セラミドはエイジングケア化粧品などに含まれていますが、普段の食事から摂り入れることも大切です。セラミドを多く含む食品は、こんにゃく、黒豆、ひじき、わかめ、ゴボウ、米(米ぬか)、小麦麦芽、牛乳などです。特にこんにゃくにはセラミドが多く含まれているのでオススメ。セラミドの生成を助ける働きがあるナイアシンを含む食材と組み合わせると、より効果的です。

とり肉とこんにゃくの辛味焼き

調理時間 2人分
15分以内 約190kcal

材料【2人分】

とりもも肉(皮つき)..... 160g
塩..... 小さじ1/8
こしょう..... 少々
こんにゃく..... 1/2枚(125g)
ねぎ..... 1本
〔しょうが(みじん切り)..... 小さじ1
しょうゆ..... 大さじ1
④ 酢..... 大さじ1
砂糖..... 小さじ1
赤とうがらし..... 小1本

〈作り方〉

- 肉は8枚のそぎ切りにし、塩、こしょうで下味をつけます。
- こんにゃくの厚みを半分にした後、表面に細かい切りこみを入れます。3cm角くらいに切り、さつゆでます。
- ねぎは3cmの長さに切ります。
- 赤とうがらしは種を除いて小口切りにします。④を合わせます。
- フライパンを熱し、中火で①を皮側からじっくり焼きます。焼き色がついたら裏返し、②、ねぎを加えて時々返しながら、肉に火が通るまで焼きます。
- ④を加え、混ぜながら1～2分、煮からめます。



髪の毛のダメージを補修し、つや髪へ導く効果もありますよ!