



■ 4人分

スモークサーモンのクリームパスタ

材 料

スパゲッティ	250g
熱湯	2500cc
塩	大さじ1・2/3
スモークサーモン	60g
ほうれん草	1/2束

【クリームソース】

生クリーム	200cc
牛乳	50cc
塩	小さじ1/3
にんにく(薄切り)	1/2片
こしょう	少々

所要時間 15分

作り方

- ① ほうれん草は根本を切り落とし、4cm幅くらいに切る。
サーモンは、食べやすい大きさに切っておく。
- ② 沸騰したお湯の量に対して1%位の塩を加え、
スパゲティを茹でる。
ゆで上がる30秒前にほうれん草を加えてゆで、一緒にザルに上げる。
*** スパゲッティは、標準ゆで時間より1分短くゆでます。**
- ③ フライパンに【クリームソース】を合わせて火にかけ、
煮立ったら弱火で2~3分煮る。
火を止め②とサーモンを加えて手早くからめ、塩味を確かめて皿に盛る。

Check Point

サーモンは、オメガ3脂肪酸が豊富。アンチエイジング、美白など美容効果が抜群です。

ローズヒップティーゼリー

材 料

ローズヒップティー	2パック
熱湯	400cc
粉ゼラチン	大さじ1
水	大さじ2
レモン汁	小さじ2
パルスイート 又は砂糖	小さじ4~ 大さじ4~

作り方

- ① 分量の水と粉ゼラチンを混ぜあわせ、戻しておく。
- ② 鍋に400ccのお湯を沸かす。ティーバックを入れ、
ふたをして1~2分蒸らす。
- ③ 戻したゼラチン、パルスイートを入れ、ゼラチンが溶けたら
器に等分し、冷蔵庫に入れて冷やし固める。

■ 4人分



所要時間 10分 * 冷やし固める時間を除く

Check Point

ローズヒップティーは別名「ビタミンC爆弾」美肌・免疫力向上が期待できます。

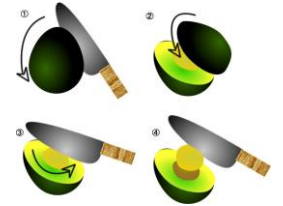


所要時間 15分

えびとアボカドのサラダ

材 料

アボカド (1~2cm角)	1個	
むきえび (冷凍)	40g	
白ワイン又は酒	大さじ2	
A	オリーブ油	大さじ2
	レモン汁又は酢	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	わさび(お好みで)	小さじ1/2
ミニトマト (8等分)	2個	



Check Point
アボカドは別名「食べる美容液」。最も栄養価の高い果実です。

作り方

- ① アボカドは包丁で種を中心に縦にぐるりと切り目を入れ、両手で左右をずらすようにして2つに分ける。
種を取り除き、皮から中身を取りだし、1~2cm角に切る。
- ② えびは塩もみして臭みを洗い流す。鍋にえびとワインを入れ、ふたをして中火弱で2分くらい蒸して火を通し、粗熱を取る。
- ③ ボウルにAを合わせてよく混ぜ、①と②を入れてやさしく混ぜ合わせる。器に盛り、8等分に切ったトマトを散らす。

美肌スープ

材 料

鶏手羽先	4本	
かぼちゃ (2~3cm角)	100g	
セロリ (乱切り)	1/2本	
にんじん (乱切り)	1/2本	
玉ねぎ (1cmのくし形)	1/2個	
ブロッコリー (小房に分ける)	80g	
水	1000cc	
	コンソメの素(顆粒)	大さじ1
	塩	小さじ1/2
	こしょう	少々
	ローリエ (あれば)	1枚

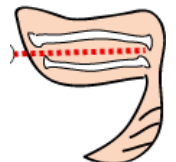
作り方

- ① 手羽先は裏側に切込みを入れ、全体に軽く塩・こしょうをふる。
- ② 鍋に水・コンソメ・塩・こしょう・ローリエと、ブロッコリー以外の材料を加えて火にかける。煮立ったらコトコトの火加減で25分ほど煮る。ブロッコリーを加えて1~2分煮、塩味を調える。

■ 4人分



所要時間 35分



Check Point
野菜のスープは体の老化を防ぎます。
いろいろな色の野菜を使えば、効果も大幅UP!