

■ 4人分



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。
  - 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。

## スモークサーモンのクリームパスタ

## 材 料

熱湯	2500cc
塩 大さじ1・2/3 (25g位)	
スパゲティ	250g
ほうれん草 (4cm幅)	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
スモークサーモン	60g

## 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。

## 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 (あれば)	小さじ2
パルスイート	小さじ4~
又は砂糖	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。ティーパックを入れ、ふたをして1~2分蒸らす。
  - ③ 戻したゼラチン、レモン汁、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。



■ 4人分

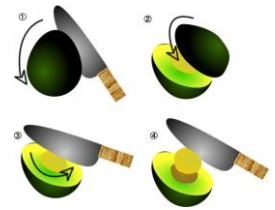
所要時間 15分

## 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。耐熱容器にえびとワインを入れ、ラップをし、600wのレンジで1分位加熱し、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。

## 材 料

アボカド (1～2cm角)	1個
むきえび (冷凍)	60g
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。

## 美肌スープ

## 材 料

水	1000cc
コンソメの素(顆粒)	大さじ1
塩	小さじ1/2位
こしょう	少々
ローリエ (あれば)	1枚
鶏手羽先	4本
↳ 塩・こしょう	各少々
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

■ 4人分



所要時間 35分

## 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分位煮る。ブロッコリーを加えて1～2分煮、塩味を調える。

## 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!