

4月ver.

肌荒れ対策

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

スナッフエンドウと新玉ねぎの柚子胡椒マヨ和え

材料 [2人分]

スナッフエンドウ	…8本	A	マヨネーズ	…大さじ1
新玉ねぎ(小)	…1/2個		アマニ油	…大さじ1
鶏ささみ	…1本		酢	…小さじ2
	(40g)		柚子胡椒	…小さじ1/2



1人分141kcal／塩分0.5g



つくり方

- ①スナッフエンドウは筋を取り、熱湯で2分程度茹でる。ざるに上げて冷まし、食べやすい大きさに斜め切りにする。新玉ねぎは薄切りにする。
- ②鶏ささみは耐熱容器に入れて、ふんわりとラップをし、500Wの電子レンジで1分半程加熱する。粗熱が取れたら食べやすい大きさに割いておく。
- ③ボウルに①、②、Aを入れ、よく和える。



春が旬のスナッフエンドウはビタミンA、新玉ねぎはビタミンCが含まれます。ビタミンA、Cを抗酸化ビタミンといい、肌のバリア機能を強化したい、血行をよくし肌の新陳代謝を促進することで健やかな肌を保つことに繋がります♪アマニ油にも抗酸化作用が期待されます！

鶴見区医師会在宅部門