



野菜の栄養価を生かす
お手軽メニューを紹介!

カラダが喜ぶ 野菜料理

テーブルファクトリー主宰
川淵 智子

美肌効果で小じわを予防



タマネギと カキのチャウダー



1人分
287
kcal



硫黄化合物(硫化アリル)に美肌効果があります。タマネギは血液を浄化するので、女性の皮膚美容によく、小じわを予防します。これは活性酸素を抑制して、皮膚の老化を防止するためです。カキと一緒にとると、カキの亜鉛が肌荒れや髪のパサつきに効果的です。

●材料 (4人分)

タマネギ	1個
カキ	12個
ホウレンソウ	1/2束
ジャガイモ	1個
シメジ	100g
ベーコン	4枚
牛乳	2カップ
固形スープ	1個
水	2カップ
バター	大さじ1と1/2
塩	少々
こしょう	少々

●作り方

- 1 カキは塩水(分量外)で洗い、ホウレンソウは2~3cmの長さに切り、タマネギはみじん切り、ジャガイモは1cmの角切り、ベーコンは1cm幅に切り、シメジは小房に分ける。
- 2 鍋にバターの半量を溶かし、タマネギをいため、ベーコン、ジャガイモ、シメジの順にいためる。
- 3 2に水と固形スープを入れて、ジャガイモがやわらかくなるまで煮る。
- 4 フライパンに残りのバターを溶かし、ホウレンソウとカキをいためる。
- 5 3に4と牛乳を加えて煮る。塩、こしょうで味を調べて器に盛る。

タキイ タキイ種苗株式会社

〒600-8686 京都市下京区梅小路
振替口座 京都01080-0-5000番
TEL (075) 365-0123 (大代表)