

簡単!

Cooking

コ ラ ー ゲ ン た っ ぶ り !

鶏手羽先と餃子のミルクスープ

暑い夏でカサカサになってしまったお肌を、牛乳+コラーゲンを食べて、健康な肌を取り戻しましょう!



材料 (4人分)

鶏手羽先……………4本
 塩……………小さじ1/2
 水……………3 1/2カップ
 鶏ガラスープの素…小さじ2
 長ネギ……………1/2本
 生姜……………1かけ
 <餃子>
 鶏挽肉……………100g
 醤油……………大さじ1
 塩……………小さじ1/5
 ごま油……………小さじ2
 ネギ……………20g
 ニラ……………4本
 餃子の皮……………12枚
 牛乳……………2カップ
 塩……………小さじ1/3
 こしょう……………少々
 ラー油、醤油……………適量

作り方

- [1] 鶏手羽先の先端の羽先を落とし、手羽中のみにする。
- [2] 手羽中の骨と骨の間に包丁を入れ、縦に2つに切り離す。
- [3] 2を塩でもみ、塩がついたまま熱湯で20~30秒茹で、水洗いする。
- [4] 鍋に水とスープの素、3と5cm長さのネギ、皮をむき5~6枚にきった生姜を入れ、火にかける。途中で出てくるアクはていねいに取り、15分中火で煮る。
- [5] 次に、餃子を作る。鶏挽肉にAの調味料をつけ、みじん切りのネギ、ニラの小口切りを軽く混ぜ合わせ、餃子の皮で包む。別の鍋で、2~3分熱湯で茹で、水気をよく切る。
- [6] 4に牛乳を加え、5を加え、塩、こしょうで味を整える。器に盛り、ラー油、醤油を適量たらす。

栄養素の働き

肌を若々しく保つ: コラーゲン、皮膚の新陳代謝を促進: ビタミンA、吹き出物やニキビの予防: ビタミンB2、コラーゲンを合成し、肌に張りを持たせる: ビタミンC

切り取った手羽先は冷凍し、スープのだし等に使いましょう。

明治濃厚ゴールド



牛乳は栄養素の宝庫といわれ、毎日の生活に欠かせないものです。「明治濃厚ゴールド」は、牛乳のおいしさと栄養価を高め、濃くてまろやかなおいしさを楽しみたいお客様のために、丹念につくりあげました。



ご家族のみなさまに

■濃厚ゴールドの栄養成分 / 1本(200ml)当たり

エネルギー	147kcal
たんぱく質	6.5g
脂質	9.1g
炭水化物	9.8g
ナトリウム	98mg
カルシウム	233mg