



## 皮膚

ビタミンEを大量に含み、美肌促進。  
米ぬかだけのγ-オリザノールにも注目。

## 茹で鶏の2色ソース

材料(2人分) 鶏むね肉1枚 塩大匙2 水1000ml  
生姜の皮少々 人参・クコの実ソース[人参1本  
玉ねぎ¼個 にんにく½かけ 松の実30g レモン  
汁大匙2 塩小匙1 花椒少々 米ぬか油小匙2]  
セロリ・レモンソース[セロリ1本 生姜1かけ レ  
モンの皮½個分 白ごま大匙2 ナンプラー適宜  
粉唐辛子少々 米ぬか油小匙2]



野菜にオイルを混ぜるのは最後の最後。

作り方 ①鶏肉は水洗いする。鍋に水、生姜の皮、塩を入れて火にかけ、40～50度(手を入れて少し熱いと感じるくらい)になったら弱火にして鶏肉を入れる。蓋をして、そのまま10分加熱し、火を止めしばらく置く。②人参・クコの実ソース：米ぬか油以外の材料を全てフードプロセッサーにかける。③セロリ・レモンソース：セロリは細かく刻んで塩(分量外)を振り、しばらく置いてから水気を絞る。そこにみじん切りにした生姜とレモンの皮、すった白ごま、粉唐辛子を入れ、ナンプラーを加えながらよく混ぜて味を調える。④それぞれのソースに米ぬか油を混ぜる。⑤粗熱が取れた茹で鶏を切って皿に並べ、ソースをかける。

## Point

●鶏のむね肉は低脂肪・低カロリー・高たんぱく。老化を防ぐ効果が期待できるイミダゾールペプチドを含む。

和の玄米オイル 255g 3,000円(リ  
ブレライフ ☎03・3537・0366)



米ぬか油  
味や香りがなく、加熱もOK。オメガ9系の油で、ビタミンEの数10倍の酸化力を持つ若さのビタミン、トコトリエールを高含有している。米ぬかにしか含まれない栄養機能成分、γ-オリザノールはストレスなどの治療薬でもあり、強力な酸化力、積極的な美肌効果を発揮する。