

平成 18 年 1 月 31 日

お肌をつるつるにする料理

今日のメニュー



ポイント

お肌で気になるのは保湿と油分。お肌をつくる材料となる良質のたんぱく質を含む白身魚『からすがれい』と保湿する効果のある『里芋』、肌の新陳代謝を促すビタミンAの宝庫『にんじん』を材料として使用しました。

もちろん外すことができないコラーゲン。『鶏がら』から時間をかけてコトコトとコラーゲンを煮出しスープをとりました。

今回は、参加者 30 人でした。鶏がらスープの良いにおいにもまれながら、卵白を泡立てて、かぶら蒸しをつくりました。にんじんケーキは、生地がやわくなりすぎて焼くのが大変！！何とか、小さく切って焼きました。

感想

- かぶら蒸しの銀あんは、味が濃いと感じたが、かけると程よい塩加減になりおいしかったです。
(50 歳代女性)
- にんじんケーキはかぼちゃのような味で子どもも食べれそうです。
(40 歳代女性)



調理の様子 (メイトム宗像にて)