

平成24年6月20日

美肌のための韓国風料理

今日のメニュー



👉 ポイント

韓国の女性には肌がきれいな人が多いといわれています。その理由のひとつが韓国料理の栄養に隠されています。

韓国料理の基本は「五味五色」。五味とは酸味、辛味、甘味、塩味、苦味です。五色は、赤、青、黒、白、黄です。これらの五味五色を上手に組み合わせて作ることで、自然に栄養バランスも整ってきます。ビビンバはそのよい例です。しかも作り方は簡単！これから暑い季節にぴったりのレシピです。

そして、韓国といえばキムチ。今回はビビンバのトッピングに使いました。キムチは発酵食品です。発酵食品も美肌効果があるといわれています。塩分が多く含まれますので、食べすぎには十分に注意しましょう。

また、韓国料理の特徴として野菜を多く使うことが挙げられます。これも美肌の秘訣です。今回は、韓国のりやごま油を使い、韓国風にアレンジした野菜のおかずも2品作りしました。野菜をたくさん食べて、食物繊維、ビタミン類をしっかりと補いましょう。

栄養たっぷり、意外と簡単な韓国料理！ぜひご家庭でもお試しください。

♥ 感想

・ビビンバがとてもおいしかった。野菜も肉も一緒に食べられるので栄養バランスもいいですね。

(50歳代女性)

・韓国料理は普段、家庭では作らないけど意外と簡単でおいしくできるのですね。早速、作ってみます。

(60歳代女性)



調理の様子 (メイトム宗像にて)