

平成27年6月17日

紫外線対策！ビタミンCをたっぷり取るレシピ

今日のメニュー



👉 ポイント

紫外線が強い時期ですね。肌に悪影響を及ぼす紫外線は、特にこれからの時期に強く降り注ぐため、予防や対策が重要です。

ビタミンCはシミなどの原因になるメラニン色素の生成を抑え、出来てしまった色素を消す働きもあります。肌の味方になる栄養成分なので、積極的に摂取したいですね。

本日はビタミンCの多いレモンやじゃがいもなど、野菜をたっぷり使った料理をご紹介します。あっさりした風味に仕上げているので、食欲の落ちる夏にも最適です。

♥ 感想

• じゃがいものポタージュがやさしい味で、とても美味しかったです。ジャガイモに含まれるビタミンCは壊れにくいとは知らなかったなので、勉強になりました。

(60代女性)

• 簡単に出来るレシピでしたが、盛り付けを工夫することでフランス料理のようになりますね。少ない手間で豪華に見せられるのは良いですね。

(40代女性)



調理の様子（メイトム宗像にて）