



桜えびと生姜のご飯

強い抗酸化作用が認められているアスタキサンチンは、エビやかニ、サケに豊富に含まれています。

パプリカンの焼き浸し

赤パプリカのビタミンC量は、なんと野菜や果物の中ではNo.1。ビタミンCは、コラーゲンの生成に必須の栄養素であり、しみのもとであるメラニン色素の合成も抑えてくれます。



鮭とおからのハンバーグ

サケもアスタキサンチンが豊富な食材です。つなぎがおからなので、ふんわりとした食感です。今回はオーロラソースでしたが、照り焼きソースなどでもおいしく頂けます。



長芋とふのりのポン酢和え

食べ物のネバネバのもとであるムチンは、細胞を活性化し、皮膚の新陳代謝を高めます。モロヘイヤ、オクラ、こんぶ、納豆、なめこ等にも含まれています。

とうふ餅

豆腐、片栗粉、きな粉でお餅を作りました。皮膚の老化防止を担う大豆イソフラボンがしっかり摂取できるデザートです。

