



夏 Summer ごはん

HEALTHY RECIPE

夏のキレイを作る
5つのレシピ



真夏の美容レシピ①

夏野菜とチキンのグリル ～ハニーマスタードソース～

抗酸化×高たんぱく。おいしくチャージ、夏美活。

夏野菜の抗酸化パワーで、紫外線ダメージを内側からケア
高たんぱくなチキンで、肌・神・体をしっかり支える美の土台を。



材料 [2人分]

- ・鶏もも肉…1枚 (約250g)
- ・トマト (厚めスライス) …1個
- ・なす (輪切り) …1本
- ・ズッキーニ (輪切り) …1/2本
- ・オリーブオイル…小さじ2
- ・塩・こしょう…少々

○ハニーマスタードソース○

- ・粒マスタード…小さじ2
- ・はちみつ…小さじ2
- ・レモン汁…小さじ1
- ・オリーブオイル…小さじ2
- ・醤油…小さじ1 (隠し味)



作り方

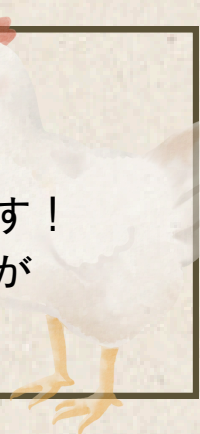
1. 鶏肉と野菜は一口大にカット、オリーブオイル・塩胡椒をまぶす
2. ソースの材料をすべて混ぜておく
3. フライパンまたはグリルパンで焼く (またはオーブンでも)
4. 盛り付けたら、ハニーマスタードソースをかけて完成!

アンバグ質で
髪もツヤツヤ☆



鶏もも肉

鶏もも肉の、美肌を支えるたんぱく質は代謝を促すビタミンB群がたっぷり。
ニキビ予防・お肌のハリ艶をアップします！
疲れやすい夏のカラダに、うれしい栄養がギュッと詰まった食材。



ズッキーニ

ズッキーニは、美肌を守るβカロテンとむくみを流すカリウムが豊富。
夏バテ気味のカラダと肌を、
内側からやさしく整えてくれる野菜です。



トマトとナスのミネストローネ

リコピンたっぷり！内側からUVケア

トマトのリコピンで、紫外線に負けない肌旁を。
野菜の恵みがぎゅっと詰まった、美しさを育てるスープ。



材料 [2人分]

- ・トマト…1個（角切り）
- ・ナス…1本（角切り）
- ・玉ねぎ…1/4個（みじん切り）
- ・にんにく…1片（みじん切り）
- ・ウインナー…5本
- ・水…300ml
- ・コンソメ…小さじ1
- ・オリーブオイル…小さじ1
- ・塩・こしょう…少々
- ・バジルやパセリ（飾り用）
…あれば



作り方

1. 鍋にオリーブオイルを熱し、にんにく・玉ねぎを炒める。
2. トマト・ナス・ウインナーを加え、軽く炒めたら水とコンソメを加える。
3. 野菜が柔らかくなったら塩こしょうで味を整える。
4. 器に盛り、バジルを添える。

お肌プルプル
透明感UP♪



トマト

トマトにはリコピン・ビタミンC・カリウムが
とても豊富に含まれています。
紫外線による肌老化、くすみ、むくみの
対策にぴったりの美肌夏野菜です。



ナス

ナスにはポリフェノール（ナスニン）
や食物繊維が豊富。
紫外線による肌の老化予防や、
腸内環境を整えて肌荒れを防ぐ効果が
期待できます。





真夏の美容レシピ③

トウモロコシと枝豆の レモンマリネ

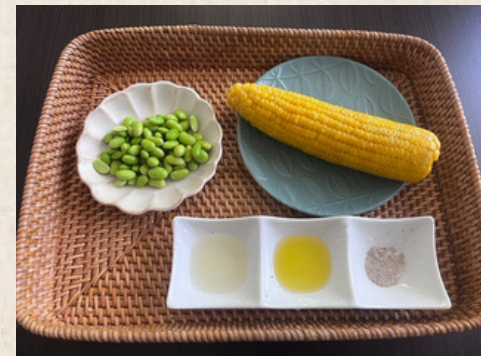
夏の甘みと爽やかさを一口に・・・

ビタミンB群と食物繊維が豊富な、夏の美肌おかず。
紫外線や乾燥による肌疲れを内側からサポートします。



材料 [2人分]

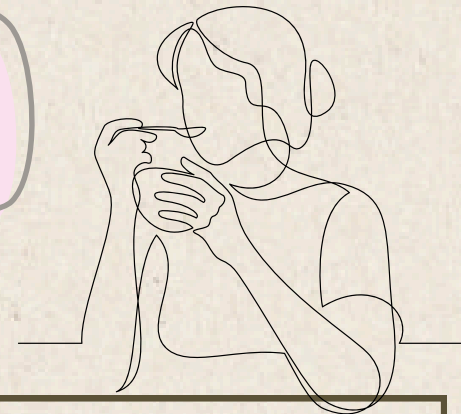
- ・とうもろこし（茹でて粒にする）…1本分
- ・枝豆（さやから出す）…1/2カップ
- ・レモン汁…大さじ1
- ・オリーブオイル…大さじ1
- ・塩…少々
- ・黒こしょう…少々



作り方

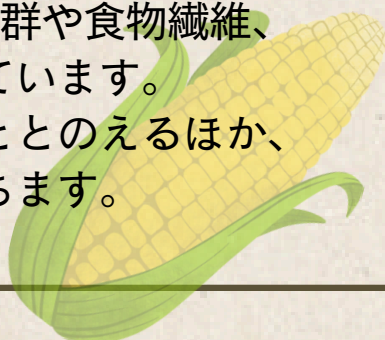
1. 材料を全部ボウルで和えるだけ！
2. 冷やすと味がなじんでより美味しい♡

夏バテで
食欲がない時にも
ピッタリ☆



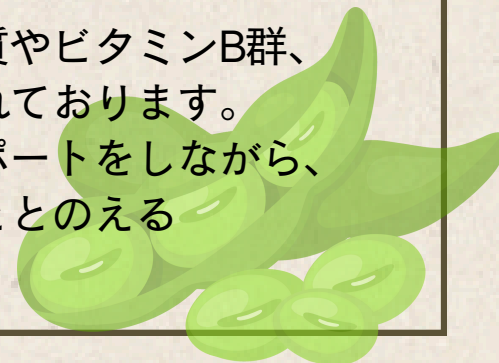
トウモロコシ

とうもろこしには、ビタミンB群や食物繊維、カリウムなどが豊富に含まれています。代謝を整えたり、肌の調子をととのえるほか、便秘やむくみの予防にも役立ちます。



枝豆

枝豆には、良質なたんぱく質やビタミンB群、イソフラボンが豊富に含まれております。お肌のハリやツヤを保つサポートをしながら、女性ホルモンのバランスをととのえる働きも期待できます。





真夏の美容レシピ④

モロヘイヤとオクラの ねばねばサラダ

巡りとハリをサポートする、ネバネバ美活サラダ

モロヘイヤとオクラのネバネバが、腸を整えて肌もすっきり。
夏の疲れやすい身体にうれしい、美容サラダです。



材料 [2人分]

- モロヘイヤ…1/2束
- ・オクラ…3〜4本
- ・ミニトマト…4個（彩りに）
- ・ポン酢 or 白だし+レモン汁…お好みで

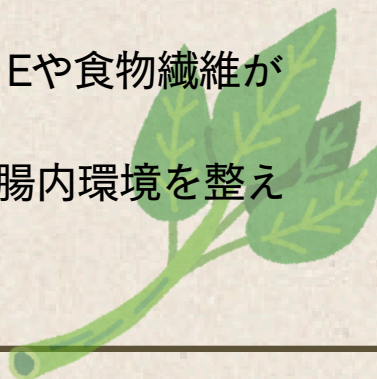


作り方

1. モロヘイヤとオクラをさっと茹でて、細かく刻む
2. ミニトマトを半分にカット
3. グラスや小さなカップに盛り付けて、ソースをかけて完成！

モロヘイヤ

モロヘイヤは、ビタミンA・C・Eや食物繊維が豊富な美容野菜。
紫外線による肌老化の予防や、腸内環境を整えて肌荒れ対策にも役立ちます。



オクラ

オクラは、食物繊維・ビタミンC・ポリフェノールが豊富な美容野菜。
腸内環境を整え、肌の調子をととのえるサポートをしてくれます。



キレイは
腸から♪





真夏の美容レシピ⑤

スイカとベリーの ヨーグルトパフェ

キレイを冷たくチャージ☆夏のご褒美パフェ

スイカのむくみ予防&つべリーの抗酸化作用で、夏の肌疲れにアプローチ。
ヨーグルトの乳酸菌が腸から美しさをサポートします。



材料 [2人分]

- ・スイカ（角切り or 丸くくり抜く）…1/2カップ
- ・冷凍ミックスベリー…1/4カップ
- ・ギリシャヨーグルト（無糖）…1/2カップ
- ・グラノーラ（好みで）…大さじ2
- ・はちみつ or メープルシロップ…適量



作り方

1. カップにヨーグルト、グラノーラ、スイカ、ベリーの順に重ねる。
2. 上にもう一度ヨーグルトをのせて、はちみつをかける。
3. 冷やしてから食べると美味しい♡

むくみも取れて
顔すっきり
いい感じ♪



スイカ

スイカはカリウムでむくみ解消、リコピンで紫外線ダメージから肌を守る美白フルーツ。
シトルリンが血流を促して代謝&疲労回復にも◎
低カロリー&水分たっぷりで、夏の美容にぴったりです。



ヨーグルト

ヨーグルトは乳酸菌で腸内環境を整え、美肌&免疫力アップに効果的。
たんぱく質で肌や髪の方法補給、ダイエット中の栄養サポートにも◎
カルシウムでイライラ予防&ホルモンバランスも安定します。

