

では、栄養たっぷり！鮭の美肌レシピをご紹介します。

## 「鮭のちゃんちゃんホイル焼き」

を Let's Cooking!!

### 〈材料〉（2人分）

鮭	・・・2切れ	[A]	
キャベツ	・・・1/4玉	味噌	・・・大さじ1
玉ねぎ	・・・1/2個	砂糖	・・・小さじ2
人参	・・・1/3本	醤油	・・・小さじ1/2
ピーマン	・・・1個	酒	・・・小さじ1
しめじ	・・・1/2個	みりん	・・・小さじ1
バター	・・・10g		

### 〈作り方〉

- ① キャベツはざく切り、人参は薄切り、ピーマンは乱切りにし、しめじは石づきを取り小分けにする。
- ② [A] をすべて混ぜておく。
- ③ アルミホイルを敷き、キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン・鮭の順に乗せる。
- ④ ③の上に[A]をかけ、バター・しめじに乗せる。
- ⑤ ホイルを上に加え、縦・横を折りたたみ、中身が出ないように包む。
- ⑥ 熱したフライパンに乗せ、蓋をして弱めの中火で12分ほど蒸らす。火が通ったら出来上がり♪

【エネルギー：372kcal

食塩相当量：2.6g】



レモンを添えるとビタミンCも摂れ、サッパリしておいしいですよ♪  
秋も旬のものを食べて、美肌を目指しましょう！

阿賀店 胡濱

最後までご愛読、  
ありがとうございました。

夏の暑さから一転、急に冷えるようになりましたね。

この時期気になり始めるのは乾燥！

皆様、きちんと保湿ケアはされていますか？

私は年中乾燥肌なので、化粧水・美容液・クリームと顔の保湿は万全！なのですが・・・

今年はずっかり海水浴で肌を焼いてしまい、体の乾燥が酷い！！

日焼け止めは塗っていたのですが・・・

油断は禁物ですね。

なので、今は体の保湿も毎日欠かさず行っています！

マッサージしながら保湿ジェルを塗ると、むくみもとれてスッキリしますよ♪

皆様も、全身しっかり保湿して、冬の乾燥を乗り切りましょう！

**マリン薬局** で検索

ではまた次回お会いしましょう。

広中央店 松本

2013年 10月発行