



# アンチエイジングのための薬膳 エイジングケアフード サラダ 新たまねぎドレッシング



## 材料



### 【サラダ】

- サニーレタス … 3枚
- ゆで鶏 … 100g
- ブロッコリースプラウト … 30g
- アボカド … 1個
- オクラ … 4本
- クコ … 30g
- ナッツ … 30g
- アーモンド … 30g

### 【新たまねぎドレッシング】

- たまねぎ … 2個250g
- 好みのハーブ … 10g  
(セージ、ディル、バジルなど)
- 酢 … 75cc
- 昆布茶 … 小さじ2
- 塩 … 小さじ1
- こしょう … 適量
- オリーブオイル … 50cc

## 作り方

### 【サラダの作り方】

- ① ゆで鶏を作る。
- ② サニーレタスは適当な大きさにちぎる。
- ③ ゆで鶏100gを7ミリの厚さに切る。  
アボカドは種をとって一口大に切り、オクラはへただけを取ってまずゆで、斜めに半分に切る。
- ④ ナッツとアーモンドの大きいものは食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 器に盛り付ける。

### 【新たまねぎドレッシングの作り方】

- ① オリーブオイル以外の材料をすべてミキサーに入れて、かくはんする。
- ② 器にとり、オリーブオイルを加える。
- ③ 瓶にうつす。冷蔵庫で一か月ほど保存できる。

### 【ゆで鶏の作り方】



- 鶏胸肉 … 300g
- 水 … 100cc
- 塩 … 小さじ1  
(塩5g・水の5%)
- 砂糖 … 小さじ1 (5g)

- ① 水に塩、砂糖を加えブライン液をつくり鶏胸肉を入れて1晩漬け込む。(鶏胸肉がしっとりする)
- ② 鶏肉を取り出し、鍋に水と鶏胸肉を入れて火にかけ沸騰したら、蓋をして8分弱火でゆでる。火を止めてそのまま
- ③ 冷ましゆで鶏を作る。

## 柱となる食材



ブロッコリー  
スプラウト

強い抗酸化作用があり、アンチエイジング効果が非常に高い食材です。ファイトケミカル的一种スルフォラファンが多く含まれているので、デトックス効果を促進したり、肝機能を向上して免疫力をアップし、美肌効果もあります。



アボカド

栄養価の高い果物で、抗酸化成分のグルタチオンはお肌の老化予防、美肌の維持に効果があります。脂肪分のオレイン酸にはアンチエイジング効果も。また、消化吸収の働きを高めて疲労を回復してくれます。



オクラ

ビタミンと食物繊維の宝庫で、疲労回復や滋養強壮に効果があります。ビタミンの中のピオチンは三大栄養素の代謝をサポートしたり、皮膚や髪を健康を保つ働きがあります。



ナッツ

美容と健康によいと言われるナッツ。「若返りのビタミン」と言われるビタミンEが豊富でアンチエイジング効果があります。シミ、肌荒れの予防や改善やホルモンバランスを整えたり、血行を促進してくれます。