

栄養士がおすすめする今日のレシピ！

コラーゲンスープ

材料 1～2人分

<コラーゲンゼリー>

手羽先	700g
ねぎ	2本
生姜	1片
水	2L
ゼラチン	10g

<スープ>

コラーゲンゼリー	適量
しめじ	1/4パック
えのき	1/4パック
ねぎ	2本
しょうゆ	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々

【作り方】

<コラーゲンゼリー>

- ① ねぎ、生姜は適当な大きさに切り、ゼラチン以外全て鍋に入れて2時間程度煮込む。沸騰したら弱火にし、臭みをとるため蓋はせず、アクをとる。
- ② 熱いうちに布で濾し、スープにあらかじめ水でふやかしたゼラチンを加え混ぜる。
- ③ 容器に移し、冷めたら冷凍する。
※そのままスープとして使用できますが、冷凍しておきますと、いろいろな料理に使えて便利です。

<スープ>

- ① 耐熱用の容器に具材を入れ、コラーゲンスープをのせる。
- ② 火にかかけスープが溶けてきたら、調味料で味を整える。
※ 時間が経つと固まりますが、火を加えたら液状に戻ります。



女性の間で人気のコラーゲンをしっかり摂れるコラーゲンスープをご紹介します。コラーゲンはタンパク質の一種で肌や関節、軟骨などを構成しています。ゼリーとしてストックしておけば、忙しい時でも冷蔵庫にある野菜を入れて手軽にコラーゲンたっぷりのスープができるのでオススメです♪



管理栄養士 後藤 祐子