

食材豆知識 鶏肉と玉ねぎ

鶏肉はコラーゲンが手軽にとれる食材です。コラーゲンは、鶏肉の皮、骨のまわり、軟骨に多く、水に溶けるので、皮付きの骨付き肉の煮汁を飲めばコラーゲンが取れます。食べたコラーゲンは、体の中で細胞と細胞をつなぐ接着剤のような働きをし、丈夫な血管や筋肉、皮膚を作ります。また、玉ねぎは毎日食べる人では、実年齢より血管年齢が10歳以上若いと言われています。玉ねぎに含まれるケルセチンという成分が、血管を丈夫でしなやかにし、血栓を溶かす物質と同じ働きをしています。

## 骨付き鶏肉の玉ねぎスープ

エネルギー 216kcal / たんぱく質 15.8g / 塩分 1.4g

作り方

- ① 鶏肉は塩少々、コショウをすりこんで5分ほどおく。
- ② たまねぎは薄い半月切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、鶏肉を入れて表面に焼き色をつける。
- ④ 玉ねぎを加えて炒め、玉ねぎが透き通ってきたら野菜を加え、水を入れる。
- ⑤ 白ワインを加え、煮立ったら火を弱めてアクを取る。
- ⑥ 肉が骨から離れるまで煮込む。

栄養のポイント

コラーゲンは、コラーゲンとしてとるだけでなく、たんぱく質とビタミンCがあれば体内で合成することができません。たんぱく質の多い肉や魚とビタミンCの多い野菜を組み合わせるといいでしょう。ビタミンCの多い野菜は、パプリカ、芽キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、大根葉、れんこんです。ビタミンCは水溶性なので汁物に使うのがおすすめ。血管が強く血液がサラサラになれば、脳卒中や心筋梗塞などの予防が期待されます。ぜひ冬場に食べて頂きたい料理です。

材料（2人分）

|            |                   |
|------------|-------------------|
| 鶏手羽元または手羽先 | … 4本              |
| 塩          | … 小さじ 1/2 杯       |
| こしょう       | … 少々              |
| 玉ねぎ        | … 1/2 個           |
| サラダ油       | … 大さじ 1/2 杯       |
| 大根葉やブロッコリー | … 適量              |
| 水          | … 1.5 カップ (300cc) |
| 酒か白ワイン     | … 大さじ 1           |