

BIHADA GLASS通信

(2019年6月号)

「BIHADA GLASS通信」では、美と健康に関する情報をお届け致します。

梅雨の季節はテンションが上がらずという方も多いのではないのでしょうか。

少しでも爽やかな気分でご過ごしたいですね。今回のBIHADA GLASS通信ではそんな梅雨にぴったりの**クエン酸**を含む梅干を使った**アスパラガス**のレシピをお届けします。



アスパラガスの梅肉和え



梅干し、酢、柑橘類に含まれる**クエン酸**は心身の疲労回復効果だけでなく、脳の神経疲労も和らげる効果があります。また、酸っぱい味や香りには食欲を刺激する効果もあります。

旬の**アスパラ**をフライパンで蒸し焼きすることによって、**アスパラ**本来の風味が引き出されます。さらに**梅肉**と組み合わせることで、甘味とみずみずしさが楽しめます♪お弁当の一品にもオススメです☆

♥ このレシピに有効なお悩み

吹き出物 エイジングケア 体力UP むくみ
免疫力UP

◆ 含まれている美容成分

ビタミンB群 ビタミンE カリウム クエン酸

🍴 材料 (2人分)

アスパラガス : 4本
塩 : 少々
梅干 : 1個
かつおぶし : 適量

🍳 作り方

- ①アスパラガスはかたい部分がある場合は、ピーラーなどで下の方の皮をむき、1/4の長さに切る。梅干しは種をとって包丁でたたく。
- ②フタつきのフライパンに、アスパラガスと水大さじ2を加えて、フタをしめて1分強火で蒸し焼きにする。(※食感が残るくらいに火を通すのがオススメです、好みによって加熱時間を調整してください)
- ③アスパラガスをザルにあげて水気をしっかりと取り、梅肉と和える。器に盛り付けてかつお節を添える。

<http://www.skincare-univ.com/recipe/>
※美肌レシピ by スキンケア大学

美肌レシピ

検索

美肌ガラスで紫外線カットを！

梅雨時だからと言って油断は禁物です！紫外線は雲をとおり降り注ぎます。美肌ガラスでしっかりUVケアしましょう！

天候による紫外線量の違い



快晴100% 晴れ98~90% 薄曇り約80% 曇り約60% 雨約30%

* 快晴時の紫外線を100%とした時の紫外線量

曇りや雨の日でも紫外線量は多いんだね！



AGC公式キャラクター
AGCちゃん