

ALAをとりいれるためのレシピ

健康と美容のために、毎日ALAをとりいれる工夫を！

『ALA』はほとんどの生物のミトコンドリアでつくられているため、動植物性の食品全般に含まれており、毎日の食事から不足したALAを取り入れることも可能です。イカ、タコ、牛肉やほうれん草やピーマン、トマトなどの緑黄色野菜に比較的多いほか、ワイン、酢、日本酒などの発酵食品にも、ALAが多く含まれています。以下に『ALA』を摂りやすい食品を使ったメニューを3品ご紹介します。ぜひお試しください。

しかしながら、食品の中に含まれる『ALA』はごくわずか。『ALA』の多い食品を心掛けてとっていても、疲れや肌の不調が気になる時には、サプリメントなどプラスアルファのケアでサポートしてみるのもいいですね。

<牛肉ハンバーグの赤ワインソース>



牛肉ハンバーグの赤ワインソース		ALA 87.1μg	エネルギー433kcal
材料(2人分)	重量	作り方	
牛ひき肉	200g	①たまねぎはみじん切りにして耐熱ボウルに入れラップをかけて600Wのレンジで1分加熱し、冷ましておく。 ②①に牛ひき肉、Aを入れよくこね、二つに分け両手でキャッチボールをするように空気を抜いたら、小判型にととえる。 ③フライパンにオリーブ油を強火で熱し②の両面に焼き目をつける。 ④③に蓋をして中火で中まで火を通し器に盛る。 ⑤④のフライパンにBを入れ強火で煮詰めたら中火にして、Cを混ぜ入れとろみをつけハンバーグにかけて、ペビーリーフを添える。	
たまねぎ	1/4個		
A たまご	1個		
塩	小さじ1/4		
こしょう、ナツメグ	各少々		
オリーブ油			
B 赤ワイン	100		
トマト缶(ダイスカット)	100g		
さとう	小さじ2		
ウスターソース	小さじ2		
C ローリエ	1枚		
こしょう	少々		
片栗粉	小さじ1		
C 水	小さじ1		
ペビーリーフ	適量		

<イカ納豆の香味野菜和え>



イカ納豆の香味野菜和え		ALA 44.3μg	エネルギー154kcal
材料(2人分)	重量	作り方	
イカ(刺身用細切り)	100g	①納豆はボウルに入れ、Aと混ぜておく。 ②ミョウガは小口切りに、大葉は縦半分に分けてせん切りにする。 ③①にイカ、②を入れ混ぜ器に盛る。	
納豆	2パック		
みょうが	1本		
大葉	4枚		
A 醤油	小さじ2		
黒酢	大さじ1		
からし	適量		

<ほうれん草とバナナのスムージー>



ほうれん草とバナナのスムージー		ALA 58.0μg	エネルギー129kcal
材料(2人分)	重量	作り方	
ほうれん草の葉	100g	①ほうれん草は熱湯でさっとゆで冷水にとり水気を絞る。2cmくらいに切っておく。 ②バナナは皮をむき、4等分に切る。 ③ミキサーに①、②、黒酢、豆乳を入れ混ぜ器に注ぐ。	
バナナ	1本		
黒酢	大さじ3		
豆乳	200		