



スイス産 グラスフェッドコラーゲン

おすすめレシピ

フードコーディネーター 伊藤協子 監修



グラスフェッドコラーゲン入り ドレッシングがけ冷しゃぶサラダ

グラスフェッドコラーゲンを加えたドレッシングを使った冷しゃぶサラダ。お肉、お魚、野菜サラダなど様々なお料理にかけて使えます。



▼材料[2人分]

豚ロースしゃぶしゃぶ用 200g
リーフレタス..... 1/2玉
ミニトマト 4個
スナップエンドウ 4本

【ドレッシング】

グラスフェッドコラーゲン..... 20g
しょうが(すりおろし) 小さじ2
しょうゆ 大さじ2
酢 大さじ2
オリゴ糖 大さじ1
ごま油 大さじ1
白炒りごま..... 大さじ1

▼作り方

- 1 【ドレッシング】の材料をボウルに入れてよく混ぜ合わせ冷蔵庫で冷やす。
- 2 リーフレタスを食べやすい大きさにちぎりよく洗って水けを切る。ミニトマトは1/4に切る。スナップエンドウはヘタと筋を取り、容器に入れてラップをかけ電子レンジ600wで1分加熱する。
- 3 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、沸騰したら火を止めて、豚肉を広げて1枚ずつ鍋に入れていく。肉の色が白色に変わったら、キッチンペーパーを敷いたバットに取り出し、水けをふく。
- 4 お皿に野菜と肉を盛り付け、冷やしていた【ドレッシング】をかけていただく。

POINT 豚肉は火を止めた後の余熱で加熱するとパサつかずしっとり仕上がります。色が変わってしっかり火が通っていることを確認してください。



グラスフェッドコラーゲン入り 桃のムース

グラスフェッドコラーゲンを使ったかんたんデザート。季節のお好きな果物を使うのもおすすめ。缶詰を使ってもおいしい!



▼材料[200ccカップ2個分]

桃..... 1個
生クリーム..... 100cc
グラスフェッドコラーゲン..... 20g
レモン汁 大さじ1
オリゴ糖 大さじ2
粉ゼラチン..... 5g
水..... 大さじ3
ミント(飾り用) 適量

▼作り方

- 1 耐熱容器に水と粉ゼラチンを入れてふやかし、600Wのレンジで1分加熱して混ぜる。
- 2 桃は皮をむいて適当な大きさに切る。飾り用に2cm程度の角切り10個ほど取り分ける。
- 3 ミキサーに桃、生クリーム、グラスフェッドコラーゲン、レモン汁、①のゼラチン、オリゴ糖を入れて全体がなめらかになるまで攪拌する。
- 4 容器に③を流し入れ、冷蔵庫で1時間以上冷やし固める。食べる前に飾り用の桃とミントをのせる。

POINT 使う果物によって糖度が変わるので、お好きな甘さで調節してください。



監修:伊藤 協子(フードコーディネーター)

米国ミシガン州立大学社会学部卒業。帰国後フリーアナウンサーとして活躍。

2009年から食品通販・卸・商品開発・レシピ制作などに携わりながら、食育情報を発信している。

フードコーディネーター/食生活指導士/分子栄養学アドバイザー/分子整合栄養医学普及協会会員



グラスフェッドコラーゲン入り オーバーナイトオーツ

オートミールを一晩ミルクに浸して作る「オーバーナイトオーツ」。グラスフェッドコラーゲンやパンプキンシードプロテインパウダーなどをプラスして、消化もよく栄養バランスが整った朝食の完成！



▼材料[1人分]

オートミール..... 40g
 お好きな果物..... 適量
 お好きなミルク..... 100cc
 (オートミールの2~2.5倍)
 グラスフェッドコラーゲン..... 10g
 パンプキンシード
 プロテインパウダー..... 10g
 メープルシロップ..... 小さじ1

▼作り方

- 1 夜寝る前に器にオートミール、グラスフェッドコラーゲン、パンプキンシードプロテインパウダーを入れ、お好きなミルクを注いでかき混ぜ、ラップをして冷蔵庫に入れ一晩おく。
- 2 翌朝、食べる前にかき混ぜ、バナナ、ブルーベリー、ラズベリー、イチゴなどお好きな果物やメープルシロップなどお好みのトッピングをして完成。

POINT

ミルクは牛乳以外にも豆乳やアーモンドミルクなどお好きなものでOK。グラスフェッドコラーゲンだけでなく、パンプキンシードプロテインパウダーなどを加えると更に栄養価がアップします。



グラスフェッドコラーゲン入り ジャム

グラスフェッドコラーゲン入りジャムを作れば、パンやヨーグルトにかけて、毎日の生活に手軽に取り入れられます。季節の果物を使っても、フローズンフルーツを使ってもOK！



▼材料[約200g]

ブルーベリー..... 200g
 グラスフェッドコラーゲン..... 20g
 砂糖..... 70g
 レモン汁..... 大さじ1

▼作り方

- 1 小鍋にブルーベリーを入れ、弱火で焦がさないようにかき混ぜながら火にかける。
- 2 ブルーベリーの水分が出てきたら中火にして、液状になってきたら砂糖とレモン汁を加え煮詰める。
- 3 とろみがついてきたら火を止め、グラスフェッドコラーゲンを混ぜ合わせる。
- 4 粗熱が冷めたら容器に移し、冷蔵庫で保存する(2週間ほどで食べきる)。

POINT

砂糖の分量はお好みに応じて材料の30~50%程度が目安です。糖度が高いほど日持ちしやすくなります。冷凍ブルーベリーを使う場合は、冷凍のまま火にかける。



グラスフェッドコラーゲン入り スムージー

グラスフェッドコラーゲンを手軽に美味しく、スムージーで！好きな果物と合わせてミキサーにかけるだけでおいしくいただけます。



▼材料[300mLグラス2杯分]

キウイ..... 2個
 (グリーンまたはゴールド)
 バナナ..... 1本
 プレーンヨーグルト..... 40g
 グラスフェッドコラーゲン..... 20g
 オリゴ糖..... 大さじ1
 氷..... 100g

▼作り方

- 1 キウイは皮をむき、適当な大きさに切る。飾り用に1cm各を数個取り分けておく。バナナは皮をむき適当な大きさに切る。
- 2 ミキサーにキウイ、バナナ、ヨーグルト、コラーゲンペプチド、オリゴ糖、氷を入れ、なめらかになるまで攪拌する。
- 3 グラスに注ぎ、飾り用のキウイのをせる。

POINT

キウイはグリーン、ゴールドお好みで。糖度が異なるので甘みはお好みで調節してください。