

メイン料理からスイーツまで、ホリデー気分を味わえる簡単レシピに、お手軽1スプーン！  
「バイタルプロテインズ コラーゲンペプチド」を使った  
クリスマスレシピ 4 選

ネスレ日本株式会社 ネスレ ヘルスサイエンス カンパニー(本社:兵庫県神戸市、カンパニープレジデント:中島昭広、以下「ネスレ ヘルスサイエンス」)は、全米売上 No1.コラーゲンブランド※1である「VITAL PROTEINS (バイタルプロテインズ)」の商品 2 種類をつかった、クリスマスレシピをご紹介します。メイン料理からスイーツまで、美味しいだけではなく、コラーゲンもしっかり摂れるメニューが揃いました。今年のクリスマスは、自分や大切なひとを気遣った簡単レシピでおもてなししてみてくださいはいかがですか？

※1 SPINS US 調べ Mulo & Natural Channels, US dollar Sales ベース, 2023年8月28日までの52週間の売上



■かんたんホワイトソース♪かぼちゃグラタン🎃

クリーミーなホワイトソースと香ばしく焼けたチーズが美味しい、かぼちゃグラタンです。フライパンひとつで簡単につくれます。

【材料】(2人分)

- バイタルプロテインズ コラーゲンペプチド:10g(付属スプーン1杯)
- かぼちゃ: 200~250g(正味)
- 玉ねぎ:約 100g 1/2 個
- ベーコン:2枚 スライスしたもの
- 無調整豆乳:400ml
- 米粉(薄力粉でも可):大さじ 2.5 杯
- 塩:少々(小さじ 1/6 程度)
- オリーブオイル:大さじ 1 杯
- シュレッドチーズ:適量

## 【作り方】

準備. かぼちゃはひと口大に切り、蒸すか電子レンジで火を通しておく。

1. ベーコンは1cm幅に切る。玉ねぎは皮と根元を取り除き、粗みじん切りにする。
2. 鍋かフライパンにオリーブオイル・玉ねぎ・塩を入れ、中火で炒める。玉ねぎが透き通ったら、ベーコンを加え、軽く混ぜ合わせる。
3. 弱火にし、米粉を全体にふり入れて混ぜ合わせる。無調整豆乳を加えて混ぜながら加熱し、煮立ったらかぼちゃを加えて弱火で約5分煮る。5分経ったら火を止め、「バイタルプロテインズ コラーゲンペプチド」を加えて混ぜ合わせる
4. 3をグラタン皿に入れる。シュレッドチーズを乗せて、オーブントースターなどでこんがりとした焦げ目がつくまで焼く。

## 1人分当たり

エネルギー:	342 kcal
たんぱく質:	19.4 g
脂質:	14.8 g
炭水化物:	37.8 g
- 糖質:	32.4 g
食塩相当量:	1.1 g

コラーゲンペプチド: 5g

## ■グリーンカレー🍲

鶏むね肉を使ったグリーンカレーです。市販のグリーンカレーペーストを使えば、手軽に本格的なグリーンカレーが楽しめます。

### 【材料】(2人分)

- バイタルプロテインズ コラーゲンペプチド:10g(付属スプーン1杯)
- 鶏むね肉:150g
- なす:1本
- 玉ねぎ:1/4個
- たけのこ水煮:70g
- ココナッツミルク:200ml
- 水:100ml
- 米油:大さじ1杯
- グリーンカレーペースト:20~25g
- ナンプラー:小さじ1杯
- パクチー:適宜



## 【作り方】

1. 鶏むね肉はひと口大のそぎ切りに、玉ねぎはくし形切りに、なすは乱切りにする。たけのこ水煮は、根元は薄切りに、穂先はくし切りにする。
2. 鍋に、米油と鶏むね肉を入れて中火で炒め、肉の色が白っぽくなったら、なす、玉ねぎを加えて炒める。玉ねぎが透き通ったら、たけのこ水煮、グリーンカレーペースト、ココナッツミルク、水を加えて混ぜ、煮立ったら弱火にして3~5分加熱する。
3. 火を止め、「バイタルプロテインズ コラーゲンペプチド」、ナンプラーを加えて混ぜる。器に盛り、お好みでパクチーを添える。

## 1人分当たり ※ルーのみ(ご飯を除く)

エネルギー:	311 kcal
たんぱく質:	24.9 g
脂質:	20.7 g
炭水化物:	10.6 g
- 糖質:	8.1 g
食塩相当量:	2.2 g

コラーゲンペプチド: 5g

## ■ピーナツバターオートミルククッキー🍪

ピーナツバターとメイプルシロップの風味が溶け合うオートミルククッキーです。ひとつまみの塩を入れることで、甘味が引き立ちます。

【材料】(直径約 5cm 大 9 枚分)

- バイタルプロテインズ コラーゲンペプチド:5g(付属スプーン 1/2 杯)
- オートミール:90g
- ピーナツバター(無糖):50g
- メイプルシロップ:50g
- 塩:ひとつまみ(約 1g)



【作り方】

準備. オーブンは 160℃に予熱しておく。

1. ボウルにピーナツバター(無糖)を入れホイッパーで混ぜる。なめらかになったら、メイプルシロップ、「バイタルプロテインズ コラーゲンペプチド」、塩を加えて混ぜ合わせる。
2. 1 にオートミールも加えて、混ぜ合わせる。
3. オーブン用シートを敷いた天板に、9 等分して並べ、約 5cm 大になるように広げる。
4. 予熱したオーブンで約 20～25 分焼く。ケーキクーラー等に広げて冷ます。

## 1人分(3枚)当たり

エネルギー:	255 kcal
たんぱく質:	9.0 g
脂質:	10.2 g
炭水化物:	36.0 g
- 糖質:	31.8 g
食塩相当量:	0.3 g

コラーゲンペプチド: 1,600 mg

## ■マーブルバナナケーキ🍌

ワンボウルでできる米粉を使ったバナナのマーブルケーキです。上に乗せた、焼けたバナナがトロリと甘く、アクセントになります。デザートはもちろん、朝食・軽食やブランチにもお召し上がりください。

【材料】(8切れ分(18×8×6cm パウンド型 1台分))

- バイタルプロテインズ コラーゲンペプチド チョコレート風味<sup>※2</sup>: 16g(付属スプーン 1杯)
- バナナ: 300g(約 2本分)
- バナナ(トッピング用): 1本
- 米粉(製菓用): 200g
- ベーキングパウダー: 8g(小さじ 2杯)
- 【A】卵: 2個
- 【A】米油: 大さじ 2杯
- くるみ: 10g(お好みで)



【作り方】

準備. オーブンは 180℃に予熱しておく。パウンド型にオーブン用シート紙を敷いておく。

1. ボウルにバナナを入れて、フォークかマッシャーで押しつぶす。バナナ(トッピング用)は、縦に半分に切る。
2. 【A】を加えてホイッパーで混ぜ合わせ、続けて米粉、ベーキングパウダーを加えてゴムベラで混ぜ合わせる。
3. 生地を 2 等分し、半量に「バイタルプロテインズ コラーゲンペプチド チョコレート風味<sup>※2</sup>」を加えて混ぜ合わせ、残りの生地をいれて手早く混ぜ合わせる。
4. 3 をパウンド型に入れ、中央をくぼませ、バナナ(トッピング用)とくるみを飾る。
5. 予熱したオーブンで約 45～50 分、こんがりした焼き色がつくまで焼く。
6. 竹串を刺して生地がつかなければ、熱いうちに型から出して、ケーキクーラーなどにのせて冷ます。

<sup>※2</sup>ココアパウダー使用

### 1切れ(1/8切れ)当たり

エネルギー:	196 kcal
たんぱく質:	3.8 g
脂質:	5.4 g
炭水化物:	33.6 g
- 糖質:	32.8 g
食塩相当量:	0.2 g

コラーゲンペプチド: 1,250 mg

## ■全米売上 No1.コラーゲンブランド※1「バイタルプロテインズ」とは

“コラーゲン”はからだの様々なところに存在し、私たちのからだの土台となるたんぱく質の一種であり、美容や健康維持のために摂取を心がけたい大切な成分です。

“コラーゲン”を手軽に生活に取り入れ、人々の前向きで充実した毎日をサポートしたいという思いから、2013年にアメリカで誕生したブランドが「バイタルプロテインズ」です。「バイタルプロテインズ」の製品はアメリカのスーパーマーケット、USDA(米農務省)認証のオーガニック食品ストア、化粧品店、通信販売などで幅広く販売され、コラーゲンカテゴリーでアメリカ売上 No.1 のブランド※1となっています。ネスレ日本においても2021年7月より「バイタルプロテインズ コラーゲンペプチド」の販売を開始し、美容や健康に関心の高い層を中心に多くの方に ご愛用いただいています。

# VITAL PROTEINS<sup>®</sup> COLLAGEN



### 【製品概要】

製品名:「バイタルプロテインズ コラーゲンペプチド」

販売チャネル:通信販売「バイタルプロテインズ」ブランドサイト等

原材料:コラーゲンペプチド(牛肉を含む)

内容量:284g、567g

メーカー希望小売価格(消費税込み):4,500円(284g)、7,875円(567g)

パッケージ:



栄養成分表示 ※10gあたり(付属スプーン1杯)

熱量	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	コラーゲンペプチド
35kcal	9g	0g	0g	0.1g	10g

製品名:「バイタルプロテインズ コラーゲンペプチド チョコレート風味<sup>※2</sup>」

販売チャネル:通信販売「バイタルプロテインズ」ブランドサイト等

製品名:「バイタルプロテインズ コラーゲンペプチド チョコレート風味」

原材料:コラーゲンペプチド(牛肉を含む)、ココアパウダー、食塩/香料、甘味料(ステビア)

メーカー希望小売価格(消費税込み):4,899円

パッケージ:



栄養成分表示 ※16gあたり(付属スプーン1杯)

熱量	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	コラーゲンペプチド
61kcal	12g	0.6g	2g	0.2g	10g

#### ■ネスレ ヘルスサイエンスについて

ネスレ ヘルスサイエンスは、2011年食品飲料業界のリーディングカンパニーである「ネスレ」によって創設された、先進的なヘルスサイエンスカンパニーです。世界140カ国以上で、12,000人以上の社員が在籍し、消費者向け健康製品、医療介護施設向け栄養補助製品、科学的知見を取り入れたビタミンやサプリメントなど、幅広いブランドを展開しています。「高い付加価値」と「グローバルな研究開発力」を強みとし、「栄養の力」を基軸に、総合的に健康をサポートする提案をしています。

#### ■ネスレ ヘルスサイエンスのパーパスについて

ネスレ ヘルスサイエンスは、“Empowering healthier lives through nutrition(栄養を通じて、人々のより健康的な生活を支援すること)”をパーパスとしています。消費者、医療・介護現場が願う健康的な生活のため、高品質で科学的根拠に基づく栄養ソリューションを顧客に提供しています。

#### ■「バイタルプロテインズ」公式オンラインストア

ブランドサイト: <https://vital-proteins.jp/>

楽天市場: <https://item.rakuten.co.jp/nestlehealthscience/c/0000000045/>

Amazon: [https://www.amazon.co.jp/stores/VitalProteins/page/DA8781BB-7F68-45FC-9ADB-BCAF92403501?ref=ast\\_bln](https://www.amazon.co.jp/stores/VitalProteins/page/DA8781BB-7F68-45FC-9ADB-BCAF92403501?ref=ast_bln)

Yahoo!ショッピング: <https://store.shopping.yahoo.co.jp/nestlehealthscience/2aa5da04a55.html>

au PAY マーケット: <https://wowma.jp/user/65181932/shopcategory/1500229045>

#### ■「バイタルプロテインズ」公式Instagram

Instagram 公式アカウント: <https://www.instagram.com/vitalproteins.japan/>