

ほほ Weekly  
ベネッセ  
生活  
便利帳

# 今日の晩ごはん

献立選びに困らない! 人気のおかずレシピ



## 深川めし

ちょっと知っ得!? 豆知識 世界の国旗  
「スーダン共和国」

TOPICS なないろクッキングスタジオ

2023  
7/25  
号

毎月10日・25日発行

献立選びに困ったら、今日はこんなレシピはいかがですか？

## 今日の晩ごはん



# 深川めし

調理時間…25分  
熱量…1,285kcal  
塩分…5.2g  
※レシピ全量分

### 材料 (米1合分)

- 米 …………… 1合
- 長葱 …………… 50g
- 生姜 …………… 10g
- 日本酒 …………… 大さじ2
- 薄口醤油 …………… 大さじ2
- 冷凍あさりむき身 …… 100g
- 三つ葉 …………… 適量

### 作り方

- ①米を洗米する。
- ②生姜は千切りにする。
- ③長葱は2mm厚にスライスする。
- ④あさは解凍しておく。
- ⑤炊飯器に洗った米、酒と醤油、浄水の順で加え、浄水を入れる線は炊飯器内の酢飯の線に合わせる。
- ⑥⑤にあさり、生姜、長葱を加え炊飯する。
- ⑦出来上がったら器に盛り、刻んだ三つ葉を飾る。



レシピ提供: NANAIRO COOKING STUDIO  
株式会社SOYOKAZE

### あさりの

## 栄養価

あさりには、カルシウムや鉄のほか、むくみを予防するカリウム、皮膚や粘膜の健康維持を助ける亜鉛などのミネラルが多く含まれています。また、疲労回復をサポートするビタミンB<sub>12</sub>は貝類の中でもトップクラスの含有量です。特に加熱した出汁には、うまみ成分であり肝機能を整えるタウリンが豊富なのでスープや炊き込みご飯などもおすすめです。

ちょっと知っ得!?

## 豆知識 世界の国旗

# スーダン共和国

スーダンとは「黒い土地」の意味を持ち、国旗にも黒が使われています。また、緑はイスラムの繁栄と幸福、赤は革命と進歩と愛国者、白は平和と希望を表しています。



## TOPICS

### 「クッキング」デイサービス

こんにちは!「今日の晩ごはん」のレシピ紹介をさせていただいているNANAIRO COOKING STUDIO(以下なないろ)です。

なないろで人気のパン作り。今回は、暑い季節に合うスパイシーなカレーを使った「カレーソーセージパン」を作りました。

もちもちとした仕上がりになるよう、パン生地は丁寧に力を込めてこねていきます。そ

の間の皆様の会話が楽しく、「嫌いな人を思い浮かべると上手にこねられるわ(笑)」、「それは誰なのかしら〜?」、「息子よ!

(笑)」と笑い声も大きく盛り上がっていました。丸く成形したらカレーを乗せ、ソーセージを上に乗せて焼きます。「ソーセージはパンの中に入れるのかと思ったら、上に乗せるのね〜斬新!」、「これが、なないろ式なのよね〜」とご納得されていました。お持ち帰り用のパンでしたが、焼きたての香りの誘惑に負け、皆様、お料理と共にその場で完食されていました。



## NANAIRO なないろクッキングスタジオ COOKING STUDIO



★NANAIRO COOKING STUDIO 自由が丘  
TEL:03-5731-8620

★NANAIRO COOKING STUDIO 成城  
TEL:03-5490-7166

★NANAIRO COOKING STUDIO 三軒茶屋  
TEL:03-5779-3920