

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



秋鮭と青梗菜のクリーム煮

ちょっと知っ得!? 豆知識 世界の国旗
「ブラジル連邦共和国」

TOPICS なないろクッキングスタジオ

2023
8/25
号

毎月10日・25日発行



秋鮭と 青梗菜の クリーム煮

調理時間…30分
熱量…271kcal
塩分…1.8g
※1人分

材料 (2人分)

秋鮭 …………… 120g
生姜 …………… 5g
ごま油 …………… 大さじ1
たけのこ水煮 …………… 30g
しめじ …………… 30g
パプリカ赤 …………… 20g
青梗菜 …………… 60g
浄水 …………… 50cc
牛乳 …………… 200cc
中華スープの素 …………… 5g
A 塩 …………… 小さじ1/4
砂糖 …………… 小さじ1/2
紹興酒 …………… 小さじ2
スキムミルク …………… 7g
水溶き片栗粉 …………… 適量

作り方

- ①青梗菜、パプリカ、たけのこは一口大にカットし、しめじはばらしておく。
- ②秋鮭は食べやすい大きさにカットし、生姜はみじん切りにする。
- ③フライパンにごま油を敷き、生姜を加え加熱し、香りが立ったら秋鮭を炒める。
- ④秋鮭に7割ほど火が通ったら野菜類を加え炒める。
- ⑤野菜に火が通ったらAの調味料を加える。
- ⑥ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉でとろみを調整する。

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

鮭の

栄養価

鮭はピンク色の身をしていますが、実は白身魚の仲間。この色味は天然色素のアスタキサンチンによるもので、その抗酸化作用で悪玉コレステロールの酸化を抑え、血管壁を保護します。また、がんや糖尿病の予防や、眼や筋肉の疲労を改善する働きもあります。他にもビタミン群やDHA、EPAも豊富に含まれ、生活習慣病の予防効果が期待できる食材です。

ちょっと知っ得!?

豆知識

世界の
国旗

ブラジル連邦共和国

1822年ポルトガルより独立。公用語には南米では珍しいポルトガル語が使われています。国旗の緑は森林資源を、黄は鉱物資源を、中央の青い円は天体を表しています。



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。

なないろでは、日々、様々な工夫でお客様の転倒防止に努めています。その一つに、スタジオで使用しているイスがあります。

なないろで使っているイスは安定感があり軽量で、イスからの出入りもしやすく、食事する際にも肘がぶつからないスタイルになっています。加えて、床からイスを浮かせる



ことも可能なので、床のスペースや通路を広く確保することができます。

そして何よりも、施設で起こりがちなイスの足につまづくことが回避できます。

イスの足は転倒防止の天敵です。イスを浮かせられることで通路の確保ができ、なないろの狭い環境でも歩行トレーニングロボットによる歩行訓練も安心して行うことができます。

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