

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



## 蓮根と舞茸入りつくねの玉落ち

ちょっと知っ得!? 豆知識 世界の国旗  
「バハマ国」

TOPICS なないろクッキングスタジオ

2023  
9/25  
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



# 蓮根と舞茸入り つくねの玉落ち

調理時間…20分  
熱量…212kcal  
塩分…2.8g  
※1人分

### 材料 (2人分)

鶏挽肉	200g
蓮根	20g
舞茸	25g
生姜	5g
全卵	1/3個
片栗粉	大さじ2
胡椒	少々
塩	小さじ1/3
卵黄	2個
サラダ油	適量
<照り焼きタレ>	
みりん	小さじ2
醤油	小さじ5
上白糖	小さじ8
日本酒	小さじ2
浄水	大さじ2

### 作り方

- 蓮根、舞茸は7mm角程度の大きさにカットする。
- 生姜はみじん切り又はおろす。
- 照り焼きタレの材料を合わせておく。
- Aをボールに入れ、良く練り混ぜる。
- 出来た生地を4等分にして、それぞれハンバーグ型に成形する。
- フライパンにサラダ油を敷き、⑤に火を通していく。
- 火が通ったら③のタレを加え、照りが出てくるまで煮詰める。
- 器に盛り、フライパンに残ったタレをかけ、卵黄を添える。

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

### 蓮根の

## 栄養価

蓮根には脳や身体のエネルギー源となる糖質(デンプン)、が多く含まれています。また、蓮根はビタミンCが非常に豊富で、疲労回復、美肌、風邪の予防、ガン予防、老化防止などの効果が期待できます。ほかにも、不溶性の食物繊維や粘りの成分であるムチンが多く含まれているため、便秘の改善や整腸、粘膜や胃の保護をする働きに優れています。

ちょっと知っ得!?

## 豆知識 世界の国旗

### バハマ国

西インド諸島にある大小700を超える群島からなる連邦国家。国旗の青はカリブ海とバハマの海岸を、黄色は太陽と国土、黒は黒人を象徴しています。



## 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、調理中の暑さによる脱水や熱中症予防のために水分補給を小まめに実施しています。皆様も水分補給の重要性を十分理解されているので、積極的に補給していただいています。

コロナ対策時には、感染症予防の効能から「水出し緑茶」をお勧めしていましたが、今

年は猛暑による脱水と熱中症予防のために、「スポーツドリンク」や「麦茶」をお勧めしています。コーヒーや紅茶は、たくさん飲用してしまうとカフェインの利尿効果によって脱水が進んでしまいます。熱中症・脱水予防であれば、カフェインのほかアルコールや糖分も塩分も含まず、ミネラル補給や血液サラサラ効果、抗酸化作用も期待でき、思いきりゴクゴク飲める「麦茶」がとても効果的です。



## 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