

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



蓮根とポテトの長芋グラタン

ちょっと知っ得!? 豆知識 世界の国旗
「パラグアイ共和国」

TOPICS なないろクッキングスタジオ

2023
10/25
号

毎月10日・25日発行



蓮根とポテトの 長芋グラタン

調理時間…25分
熱量…181kcal
塩分…0.9g
※1人分

材料 (4人分)

じゃが芋 …… 140g
玉ねぎ …… 60g
蓮根 …… 50g
無塩バター …… 8g
牛乳 …… 200cc
塩 …… 小さじ1/3
A 白胡椒 …… 少々
ナツメグ …… 少々
白だし …… 小さじ1
長芋すりおろし …… 120g
ピザチーズ …… 30g×2
パセリみじん …… 適量

作り方

- 1 じゃが芋は洗って皮をむく。
- 2 じゃが芋は5mm厚さの半月切りに、蓮根は3mm厚さの銀杏切りに、玉ねぎはスライスする。この時、じゃが芋、蓮根はカット後水にさらさないようにする。
- 3 バターで玉ねぎを色が付かない程度に炒める。
- 4 牛乳、じゃが芋、蓮根を加え、さらにAを加えて、じゃが芋が柔らかくなるまで弱火で煮る。
- 5 ④を一度ボールに移し、長芋すりおろしを加え、良く混ぜる。
- 6 耐熱皿に2等分し、各30gのピザチーズを全体に散らす。
- 7 220°Cのオーブンで表面に焼き色が付く程度に焼く。焼き上がりにパセリみじん切りを振る。

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

じゃが芋の

栄 養 価

じゃが芋は、体内の粘膜を強化するビタミンC、むくみを防ぐカリウムが豊富です。これらの栄養価には、免疫力を高め、高血圧を予防する働きもあります。熱に弱いビタミンCですが、じゃが芋のビタミンCはでんぷんに保護されているため、加熱しても減少しにくい特徴があります。皮つきのまま茹でることで、ビタミンCの損失を軽減することができます。

9/25号掲載の「今日の晩ごはん」コラムに一部誤りがありました。蓮根にはムチンが含まれておりませんでした。お詫びして訂正させていただきます。

ちょっと知っ得!?

豆 知 識 世界の 国旗

パラグアイ共和国

1811年にスペインから独立した国家。赤は正義、白は平和、青は自由を示し、表面には国章が、裏面の紋章には自由を表すフリジアの帽子とライオンが描かれています。



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、作業療法と料理療法に取り組んでいるため、お客様には出来るだけ、制限せずに様々な調理作業を楽しんでいただいています。

その中でも「盛付け」は人気の作業です。その理由は、他の方と「あら、ここ数が1つ足り



りないわね」「このお皿は少し少ないわ」など会話をしながら一緒に協力してコミュニケーションが図れることにあると思います。また、全員分の食事を“均等に、バランス良く、彩り良く”盛り付ける作業は、考えて配るという刺激になり脳トレにもなります。脳の活性化には何よりも交流しながら楽しく、他の人と一緒に取り組めることが大切で、このことが様々な変化に繋がっていくと思っています。

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