

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



ほうれん草の鯖缶和え

ちょっと知っ得!? 豆知識 世界の国旗
「エストニア共和国」

TOPICS なないろクッキングスタジオ

2023
11/25
号

毎月10日・25日発行



ほうれん草の鯖缶和え

調理時間…5分
熱量…116kcal
塩分…1.0g
※1人分

材料 (3人分)

パプリカ赤 …………… 20g
しめじ …………… 25g
ほうれん草 …………… 60g
鯖水煮缶 …………… 1缶(150g)
中華スープの素 …………… 2g
醤油 …………… 小さじ1
おろし生姜 …………… 2〜3g
ごま油 …………… 小さじ1/2

作り方

- ①パプリカはスライスする。
- ②しめじは1本ずつほぐす。長い場合は半分にカットする。
- ③ほうれん草は4〜5cmの長さにカットする。
- ④鯖缶はボールの中でほぐす。
- ⑤全ての食材と調味料をボールに入れる。ラップをして、ほうれん草に火が通るまでレンジで加熱する。
- ⑥良く混ぜて器に盛る。



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

ほうれん草の

栄 養 価

ほうれん草には、貧血予防に役立つ鉄分が多く含まれています。また、鉄分の吸収を助け、免疫力を高めるビタミンCも豊富です。旬である冬に収穫されるほうれん草は、夏に収穫されるものよりビタミンCの量が多くなります。その他にも、むくみを予防するカリウム、皮膚や粘膜の健康維持に欠かせないビタミンAも含まれています。

ちょっと知っ得!?

豆 知 識 世界の 国旗



エストニア共和国

国旗の青は空を表すとともに希望、友情、団結を、黒は大地と暗黒の悲しい歴史を、白は雪と明るい未来と発展を象徴しています。



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、毎月「料理で旅する」をテーマに日本全国、世界各国の郷土料理を作る「クッキングツアー」を開催しています。お客様にも大変人気の料理企画で、まだ行ったことのない、食べたことのない料理を、自らが作り、皆で召し上がるという体験は、まるで現地に行ったような体験が出来ると喜ばれています。今回のクッキングツアーの行き先は食い倒れの街「大阪」。美味しいものが沢山あってメニュー選びに悩みましたが、今回は「なないろ風タコ焼き」「新世界風串揚げ」「551蓬莱風肉シュウマイ」「自由軒風ドライカレー」「チトセ風肉吸い」というラインナップです。どのメニューも作る時から「食べるのが楽しみね〜」「大阪に食べに行かなくても(ここで)OKね」と、大変盛り上がっていました。



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