

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



鱈と根菜のオイスター炒め

ちょっと知っ得!? 豆知識 世界の国旗
「ガイアナ共和国」

TOPICS なないろクッキングスタジオ

2023
12/25
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



鱈と根菜の オイスター炒め

調理時間…20分
熱量…159kcal
塩分…2.5g
※1人分

材料 (2人分)

鱈 ……90g
塩、胡椒 ……少々
★紹興酒 ……小さじ2
片栗粉 ……適量
根菜4種(蓮根、玉葱、人参、大根)
……………各30g
ピーマン ……1個
にんにく ……5g
生姜 ……3g
サラダ油 ……大さじ2
☆紹興酒 ……小さじ2
A オイスターソース…30g
中華スープの素…2g
浄水 ……100cc
水溶き片栗粉 ……適量
ごま油 ……小さじ1

作り方

- ① にんにく、生姜はみじん切りにし、根菜4種とピーマンは一口大にカットする。蓮根、人参、大根はカットした後ボイルしておく。
- ② 鱈を1切れ10g目安にカットし、軽く塩、胡椒、紹興酒(★)で下味を付ける。
- ③ ②の鱈に片栗粉をまぶし、180°Cの油で揚げる。
- ④ Aの調味料を合わせておく。
- ⑤ フライパンにサラダ油を入れ、にんにく、生姜を香りが出るまで炒めたら、残りの野菜を入れて炒める。
- ⑥ 玉ねぎに少し火が通ったら紹興酒(☆)を入れ、すぐに④の調味料を加える。
- ⑦ 全体が沸騰してきたら③の鱈を入れ、再度沸騰したら水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- ⑧ 最後にごま油を回し入れて完成。

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

鱈の

栄養価

鱈は低脂肪で高タンパクなヘルシー食材。特に貧血予防や腰痛などの末梢神経を回復させたり、生活リズムを正常化させたりするのに優れたビタミンB12が多く含まれているのが特徴です。ほかにも、ビタミンの働きをサポートするヨウ素やセレンなど、微量でも体の機能を整える重要なミネラルも含まれているので、積極的に摂取したい食材です。

ちょっと知っ得!?

豆知識 世界の 国旗

ガイアナ共和国

1966年に英国より独立した国家。アメリカ人の国旗研究科によるデザイン案により、赤・黄・緑を組み合わせ、赤い三角形は国家建設の熱意と活力を象徴しています。



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。

今年もクリスマスシーズンがやってきました。この時期は、なないろのスタジオもクリスマスの飾りで華やかに賑わいます。

今年のなないろのクリスマスツリーは、少しバージョンアップ!?して、料理の



キッチングッズも一緒に飾りました。小さいお鍋やフライパン、お玉やフライ返しなどが他のオーナメントに混ざって飾られています。それを見つけたお客様も「飾りがお鍋なのね〜」「面白い〜♪」「料理教室だものね」と楽しまれているようです。

他にもリースにフォークやスプーンが付いていたり、木の実に出来たリースなどがあつたりと、スタジオはなないろらしさいっぱいのおいしく盛り上げています。

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