

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



## カリフラワーのポタージュ

ちょっと知っ得!? 豆知識 世界の国旗  
「スリランカ民主社会主義共和国」

TOPICS なないろクッキングスタジオ

2024  
1/25  
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



# カリフラワーのポタージュ

調理時間…15分  
熱量…172kcal  
塩分…0.7g  
※1人分

### 材料 (4人分)

- カリフラワー(茹で後) 300g
- 無塩バター ……10g
- 長ネギ ……40g
- 浄水 ……200cc
- 塩、胡椒 ……適量
- 無塩鶏ガラスープの素 ……小さじ2
- 牛乳 ……100cc
- 生クリーム ……100cc
- ナツメグ ……少々
- 青味 ……少々

### 作り方

- ①カリフラワーは塩茹でし、水分を切っておく。
- ②長ネギを輪切りスライスし、バターで色付けない様にフライパンで炒める。
- ③カリフラワー、長ネギのソテーしたもの、浄水をミキサーにかける。
- ④③を鍋に移し、Aを加えて加熱し、味を調える。
- ⑤器に盛り、青味を乗せて完成。



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

### カリフラワーの

## 栄養価

カリフラワーは、腸の働きを整える食物繊維が豊富な淡色野菜です。筋肉や臓器をつくる植物性たんぱく質、肌や粘膜の健康維持を助けるビタミンC、むくみを予防するカリウム、貧血対策に良い鉄分などの栄養素も含まれています。茎には甘み成分が含まれていますが、この成分は水溶性のため、加熱時に蒸し器や電子レンジを使うと茎の甘みを生かすことができます。

ちょっと知っ得!?

## 豆知識 世界の国旗

# スリランカ 民主社会主義共和国

国旗の緑はイスラム教を、オレンジはヒンズー教を象徴しています。剣を持つ獅子はスリランカのシンボルで、獅子を囲む菩提樹の葉は仏教徒を表しています。



## 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、お客様全員に、赤・黄・緑・青の4色のカラフルなエプロンを付けてお料理に臨んでいただいています。

このキレイな発色のエプロンは、付ける人の気持ちを元気にワクワクさせる効果もあります。

お客様には利用するたびに違う色をお渡しするようにしていますが、中には「私

は黄色が好きなので黄色で!」「朝のテレビで、私の今日のラッキーカラーは赤だから赤にして」「今日のお洋服には緑が合うかな～」と、自ら色をリクエストされる方もいらっしゃいます。毎回お客様が来られた時に、今日は自分のエプロンが何色になるのか盛り上がるのが楽しいです。エプロンを販売してほしいという声も上がるほどの、人気のカラフルエプロンなのです。



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