

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



## 鯖の香草パン粉焼き デミトマトソース

ちょっと知っ得!? 豆知識 世界の国旗  
「フィリピン共和国」

TOPICS なないろクッキングスタジオ

2024  
2/25  
号

毎月10日・25日発行



# 鯖の 香草パン粉焼き デミマトソース

調理時間…20分  
熱量…527kcal  
塩分…1.7g  
※1人分

## 材料 (2人分)

鯖 …… 80g×2切れ  
塩、胡椒 …… 少々  
薄力粉 …… 適量  
無塩バター …… 5g  
サラダ油 …… 大さじ4  
粒マスタード …… 10g×2  
仕上げオリーブ油 小さじ2×2  
**<香草パン粉>**  
おろしにんにく …… 5g  
パン粉 …… 10g  
オリーブ油 …… 大さじ2  
パセリ …… 少々  
**<デミマトソース>**  
市販トマトソース …… 90g  
市販デミグラスソース …… 30g  
塩、胡椒 …… 少々

## 作り方

- ①おろしにんにく、パン粉、オリーブ油、パセリを混ぜ香草パン粉を作る。
- ②トマトソースにデミグラスソースを混ぜて塩、胡椒で味を調える。
- ③鯖に軽く塩、胡椒を振る。
- ④鯖に薄力粉をまぶし、フライパンにバター、サラダ油を入れ熱し、鯖を加え火を通す。
- ⑤火の通った鯖の表面に粒マスタードを塗り広げ、その上に香草パン粉をかける。
- ⑥200℃のオーブンで香草パン粉に焼き色が着くまで焼く。
- ⑦器に②のトマトデミソースを敷き、鯖を置く。仕上げのオリーブ油を上から回しかけて完成。

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

## 鯖の

## 栄養価

淡白で品の良い味わいの鯖には、旨味の素となるイノシン酸、カルノシン、カルチニン、グリセリドのほか、粘膜の健康を保つビタミンB<sub>2</sub>などのビタミンB群が豊富に含まれています。その他にも、血管の柔軟性保持、血液をサラサラに保つサポートをするDHAやEPAなどの不飽和脂肪酸や、血圧を下げる働きをするカリウムが多いのも特徴です。

ちょっと知っ得!?

## 豆知識 世界の国旗

## フィリピン共和国

国旗には8方に光を放つ太陽が描かれ、独立時の8つの州を象徴しています。また、国旗の白は平和を、青は崇高な政治を、赤は勇気を表しています。



## 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、和・洋・中、そしてエスニックなど様々なジャンルの料理を作りますが、どのメニューも季節感を取り入れながら、彩りはカラフルに、赤や黄色や緑などの鮮やかな色合いになるように工夫しています。色とりどりのお料理は、見た目も華やかで食欲をそそる効果があります。



そして、なないろのメニューには、必ずお肉と魚が両方入るように考えられているので、高齢者が少なくなりがちなたんぱく質も野菜もしっかり摂取することができます。

このように、理想的な栄養バランスはもちろんのこと、季節感や彩りも楽しんでいただける組み合わせになるための様々な工夫が凝らされています。

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