

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



## 海老と帆立貝のチリソース

ちょっと知っ得!? 豆知識 世界の国旗  
「グレナダ」

TOPICS なないろクッキングスタジオ

2024  
3 / 25  
号

毎月10日・25日発行



## 海老と帆立貝の チリソース

調理時間…40分  
熱量…279kcal  
塩分…2.6g  
※1人分

### 材料 (2人分)

海老 …………… 8尾  
サラダ油 …………… 大さじ1  
豆板醤 …………… 小さじ1/4  
玉葱みじん …………… 30g  
生姜みじん …………… 3g  
にんにくみじん …………… 3g  
A 中華スープの素 …… 4g  
浄水 …………… 180cc  
ケチャップ …………… 55g  
トマト角切り …… 80g  
ボイル帆立 …………… 4個  
菜の花 …………… 4本  
水溶き片栗粉 …… 適量  
長葱みじん切り …… 15g  
ごま油 …………… 小さじ1/2  
万能葱 …………… 適量

### 作り方

- ①海老は殻をむき、背に包丁を入れ、背わたを取ってボイルする。
- ②玉葱、長葱、生姜、にんにくはみじん切りに、万能葱は小口切りにする。帆立は半分にカットする。菜の花はボイルして半分の長さ切る。
- ③フライパンにサラダ油を入れ、加熱する。にんにく、生姜、豆板醤を入れ、香りが出たら玉葱を加え更に1分ほど炒める。
- ④Aの調味料を加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑤帆立、海老、菜の花を加える。
- ⑥水溶き片栗粉でとろみを付け、長葱、ごま油を入れる。
- ⑦皿に盛り、万能葱を乗せて完成。

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

### 海老の

## 栄 養 価

味や風味の豊かさが人気の海老は、脂質が少なくヘルシーな食材です。海老には筋肉や内臓器官の健康を維持するたんぱく質や、活性酸素を抑えて老化や動脈硬化を予防するビタミンEも豊富に含まれています。また、殻や尻尾にはカルシウムも多く、骨の形成を助ける働きがあるので、骨を丈夫にしたい方は積極的に取り入れてみてはいかがでしょうか。

ちょっと知っ得!?

## 豆 知 識 世界の 国旗

### グレナダ

国旗の赤は情熱と勇気を、黄は太陽と国土を、緑は豊かな大地と農業を象徴しています。また、7つの星は国の行政区を表し、左には名産のナツメグが描かれています。



## 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、月曜日から金曜日まで、毎日沢山のお客様に料理活動にご参加いただいています。お料理という事で、女性のお客様の割合は多くはなりますが、男性のお客様も増えて来ています。「元々、料理は好きだった」方もいれば、「全くやったこと



ことはないけど面白そうだから」という方も。また、「凝った料理を作ってみたい」「魚をさばきたい」と目的の明確な方や、「カミさんに作って帰りたい」「手伝えるようになりたい」など、ご家族孝行のご利用もあり、目的は様々ですが男性のご利用も珍しくなくなっています。「料理は出来るまでが楽しいね」「家だと手伝ったりしないけど、ここならやらせてもらえる(笑)」「上手になってみせる」など、こっそり!?腕を上げる目標の方もいるようです。

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