

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



## 鶏肉と新じゃがのトマト煮

ちょっと知っ得!? 豆知識 世界の国旗  
「ベリーズ」

TOPICS なないろクッキングスタジオ

2024  
6/25  
号

毎月10日・25日発行



## 鶏肉と 新じゃがの トマト煮

調理時間…25分  
熱量…405kcal  
塩分…1g  
※1人分

### 材料 (2人分)

鶏もも肉 …… 160g  
新じゃが …… 150g  
玉ねぎ …… 50g  
にんにく …… 5g  
オリーブ油 …… 大さじ2  
タイム、ローリエ …… 適量  
トマト缶 …… 200g  
コンソメキューブ …… 1/2個  
砂糖 …… 小さじ1  
塩 …… 小さじ1/3  
鷹の爪 …… 1本  
浄水 …… 60cc  
塩、胡椒 …… 少々

### 作り方

- ①鶏肉は40g目安にカットして、塩、胡椒をする。
- ②じゃが芋、玉ねぎは3cm角程度の大きさにカットする。
- ③にんにくはみじん切りにする。
- ④鍋にオリーブ油を敷き、にんにく、鶏肉、玉ねぎを加えて炒める。
- ⑤じゃが芋を加え、さらに残りの食材を入れたら、じゃが芋が柔らかくなるまで弱火で煮込む。
- ⑥塩、胡椒をして味を調えたら出来上がり。

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

### じゃが芋の

## 栄 養 価

じゃが芋は、体内の粘膜を強化するビタミンC、むくみを防ぐカリウムが豊富です。これらの栄養価には、免疫力を高め、高血圧を予防する働きもあります。熱に弱いビタミンCですが、じゃが芋のビタミンCはでんぷんに保護されているため、加熱しても減少しにくい特徴があります。皮つきのまま茹でること、ビタミンCの損失を軽減することができます。

ちょっと知っ得!?

豆 知 識

世界の  
国旗

## ベリーズ

1981年に英国領より独立した中南米の国家。国旗には、海と近隣諸国との協調を象徴する青地に、国土と独立の決意を表す赤い線、中央には住民や船、樹木が描かれた紋章が配されています。



## 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。

なないろは現在、自由が丘店、成城店、三軒茶屋店の3拠店がありますが、この度、成城店と三軒茶屋店を新しいオペレーションやメニューなどに変更して、リニューアルオープンする運びとなりました。

まず初めとして、三軒茶屋店が5月15日にリニューアルオープンを無事に迎えることができました。1カ月半の準備(休止)期間を待っていただいた沢山のお客様の笑顔と共に、新しいスタイルでの再開を皆様と乾杯してお祝いました。

料理に特化したスタイルで「料理で高齢者を元気にする」というコンセプトの元、オリジナルメソッドでこれからもより良いサービスを極めたいと思います。



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