

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



豚肉と南瓜のトマト炒め

ちょっと知っ得!? 豆知識 世界の国旗
「モルドバ共和国」

TOPICS なないろクッキングスタジオ

2024
7/25
号

毎月10日・25日発行



豚肉と南瓜の トマト炒め

(調理時間…20分
熱量…184kcal
塩分…1.3g
※1人分)

材料 (2人分)

南瓜 ……………90g
トマト……………90g
豚肉……………120g
塩、胡椒 ……少々
玉葱 ……………50g
刻みにんにく……………3g
サラダ油……………適量
中華スープの素……………5g
白ワイン……………少々
タイム……………少々

作り方

- ①南瓜は一口大にカットし、耐熱容器に少量の水を加え、ラップをしてレンジで加熱する。
- ②トマトは8等分のくし切りにし、更に半分にカットする。
- ③豚肉は適当な大きさにカットし、塩、胡椒をする。
- ④玉葱は7～8mm幅にスライスする。
- ⑤フライパンににんにく、サラダ油を入れ、豚肉、玉葱を炒める。
- ⑥豚肉に火が通ったらトマト、南瓜を加え、残りの調味料を加え、炒める。
- ⑦器に盛って完成。

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

豚肉の

栄養価

豚肉には、血液や筋肉の素となるたんぱく質、コレステロール値を正常に保つオレイン酸が多く含まれているほか、健康維持に不可欠なミネラルも豊富です。特に、新陳代謝を助け、疲労回復に欠かせない栄養素であるビタミンB₁はあらゆる食品の中でもトップクラスの含有量なので、夏バテ予防にもおすすめの食材です。

ちょっと知っ得!?

豆知識

世界の
国旗

モルドバ共和国

ルーマニアに隣接する国家。ルーマニアの国旗に独自の国章が描かれ、裏と表で国章の鳥の向く方向が左右に異なる珍しいデザインですが、普段は国章を省いたものが使用されています。



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。

なないろの取り組みは、業界初ということもあり、今まで多くのメディアが紹介して下さっていますが、先日、TBSのテレビ番組「カバン持ちさせてください!」の取材が入りました。注目企業などの成功の秘訣から、生きるヒントを学ぶバラエティ番組で、「今、世界が注目している日本の介護サービス業界がアツイ!」と題し、新たな取り組みを行う

企業として紹介されました。

驚いたのは、当日利用のお客様、25名全員が撮影OKだったこと。介護施設では、非常に珍しいのではないかと思います。撮影時は皆様、いきいきと積極的にインタビューにもお応えいただき、とても楽しそうでした。このような機会も、皆様を元気にさせる効果があることを実感しました。

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

