

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



ふきと筍の煮物

ちょっと知っ得!? 豆知識 世界の国旗
「グアテマラ共和国」

TOPICS なないろクッキングスタジオ

2024
4/25
号

毎月10日・25日発行



ふきと筍の煮物

調理時間…20分 ※下処理を除く
熱量…27.5kcal
塩分…1g
※1人分(煮汁は含まない)

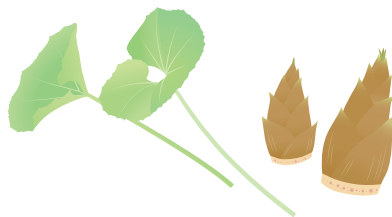
材料 (2人分)

筍 ……………90g
ふき ……………60g
わかめ ……20g(戻し後)
青味(木の芽等) ……適量
<煮汁>
浄水 ……………300cc
かつおだし顆粒 ……大さじ1
薄口醤油 ……………小さじ4
上白糖 ……………小さじ4
本みりん ……………小さじ2
塩 ……………ひとつまみ

作り方

- ①わかめは塩抜きし、水で戻して食べやすい大きさにカットする。
- ②下処理したふき、筍を煮汁で15分炊く(弱火)。
- ③器に盛り付け、煮汁を少量張る。
- ④わかめ、青味を添えて完成。

※下処理の必要がない水煮の筍やふき(真空パック・缶詰)を使用する場合は、一度さっとゆでると酸味が抜けて、美味しく出来上がります。



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

ふきの

栄養価

ふきは90%以上が水分のため、大きな栄養効果はあまり期待できませんが、身体に必要なミネラルのカリウムを含み、食物繊維も豊富です。カリウムはナトリウムとともに細胞内の水分を適切に維持し、ナトリウムが過剰になるとこれを排泄する働きをします。筋肉の働きをコントロールして、血圧を安定させるので、高血圧やむくみの予防・改善に有効です。

ちょっと知っ得!?

豆知識 世界の国旗

グアテマラ共和国

国旗の中央には、国鳥で自由の象徴でもあるケツァールが描かれています。また、青は太平洋とカリブ海を、白は平和への願いを表しています。



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。

なないろのオリジナル調理カウンターは、馬蹄型を2つ向き合わせた楕円形のような配置になっています。調理カウンターの外側を囲むようにお客様が立ち、内側にはスタッフが立つことで、向かい合うようなイメージです。ただ最近は、お客様の人数も増え、賑やかになってきましたので、お客様側、スタッフ側の縛りはなく、自由



に調理カウンターを囲んでいただいています。すると、お客様同士が向き合ってお料理を作る場面が増え、顔を見ながらおしゃべり出来るせいか、より楽しく近い距離感のコミュニケーションが生まれるようです。お料理もおしゃべりも夢中になって、笑いながら料理に取り組む姿をスタッフ一同、とても微笑ましく感じています。

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