

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



旬の真だこと活あさりの ペスカトーレ

気になる! からだの症状辞典
「胸が苦しそう」

TOPICS なないろクッキングスタジオ

2017
6/25
号

毎月10日・25日発行

献立選びに困ったら、今日はこんなレシピはいかがですか？ **今日の晩ごはん**



茹で置きパスタで簡単レンジ調理！

旬の真だこと 活あさりの ペスカトーレ

(調理時間…30分
熱量…506kcal
塩分…4.7g)

材料 (1人分)

- スパゲッティ(茹でたもの) … 適量
- 塩(湯量の3%の分量)
- オリーブ(サラダ)油 … 適量
- 玉ねぎスライス … 20g
- にんにくみじん切り … 3g
- トマト水煮缶 … 140g
- 塩 … 小さじ1/2
- ブラックペッパー … 少々
- 無塩ガラスープ(顆粒) … 小さじ1/2
- 砂糖 … 小さじ1/2
- 白ワイン … 小さじ1
- グリーンオリーブ … 2個
- ボイル真だこ … 30g
- 活あさり(砂抜き済み) … 6個
- 海老 … 2尾
- オリーブ油 … 大さじ1
- ※ パセリみじん切り … 適量

作り方

- ①スパゲッティを3%塩水で茹でる。
※アルデンテ手前で止める。
- ②茹でた後、水で良く冷ます。
- ③冷えたら水を良く切り、オリーブ(サラダ)油を全体にかけ混ぜる。
- ④1人前の分量に仕分けておく。
※この状態で3日間冷蔵庫保存できます。
- ⑤真だこは食べやすい大きさにカット。海老は殻を剥いておく。
- ⑥■の食材をボールに入れ、ラップをして600Wのレンジで3分30秒加熱。
- ⑦ラップを取り、④のスパゲッティを入れ良く混ぜる。
- ⑧⑦を600Wのレンジで1分45秒加熱(ラップはしない)。
- ⑨器に盛り、パセリみじん切りをちらす。

レシピ提供: NANAIRO COOKING STUDIO
株式会社ユニマツ リタイアメント・コミュニティ

タコの

栄 養 価

高タンパク低カロリーなタコは、アミノ酸の一種である「タウリン」を豊富に含んでいます。タウリンはコレステロールを下げ、インスリンの分泌を促進するので血糖値の上昇を抑えてくれる効果があります。そのため生活習慣病予防、糖尿病改善の健康食材として注目されています。

気になる!

からだの
症状事典

胸が苦しそう

胸に苦しさを感じる原因として代表的なのは、心筋に何らかの障害が生じて起きる心不全。胸の症状に加えて手足の先が冷たくなったり、肌の色が悪くなっていたらその可能性が高い。苦しみが痛みを感じているようならば心筋梗塞や狭心症が考えられ、また胸がどきどきして脈が乱れているならば不整脈を疑う。なお心不全以外に、血管や消化器官に問題があるケースもある。



出典:ベネッセの介護相談室WEBサイト
「50歳からの病気・症状事典」
<https://kaigo-sodanshitsu.jp/informations/category/sym/>

「クッキング」デイサービス

東京都目黒区

NANAIRO
なないろクッキングスタジオ
COOKING
STUDIO



今号より月1回、レシピを紹介させていただく『NANAIRO COOKING STUDIO』です。

『NANAIRO COOKING STUDIO』は「料理療法」を取り入れた高齢者の可能性を引き出す新しいカタチのデイサービス。五感と脳を刺激する“料理の力”が一人ひとりの元気と意欲を高め、料理教室のような空間で料理を楽しめます。2015年7月、自由が丘に1号店をオープン以来、様々なジャンルのオリジナルレシピで、毎日アクティブシニアの方々にお料理を楽しんでいただいております。簡単ヘルシーレシピをご紹介しますので、ぜひよろしくお願い致します。



★NANAIRO COOKING STUDIO自由が丘★
〒152-0023 東京都目黒区八雲2-9-4
TEL:03-5731-8620 FAX:03-5731-8621
URL:<http://www.unimat-rc.co.jp/nanairo/>