

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



ふきとしいたけの甜麵醬炒め

気になる! からだの症状辞典
「関節が腫れている」

TOPICS なないろクッキングスタジオ

2018
3/25
号

毎月10日・25日発行



ふきとしいたけの 甜麵醬炒め

調理時間…00分
熱量…000kcal
塩分…0.0g

材料 (2人分)

ふき	60g
しいたけ	4枚
人参	20g
豚バラ肉	60g
塩、胡椒	少々
サラダ油	大さじ1
にんにく	2g
豆板醤	2g
紹興酒(又は日本酒)	大さじ1
甜麵醬	15g
醤油	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2

作り方

- ① ふきは筋を取り、4cm長さにカットし事前にボイルしておく。
- ② 玉ねぎはスライス、人参は薄い拍子切り、にんにくはみじん切り、しいたけは石付きを取り4等分にカットする。
- ③ 豚バラスライスは一口大にカットし、軽く塩、胡椒する。
- ④ フライパンにサラダ油を敷き、にんにく、豆板醤を入れ香りが出るまで炒める。
- ⑤ 豚バラを加え8割がた火が通ったらふき以外の野菜を加え炒める。
- ⑥ 野菜に火が通ったらふき、紹興酒を加える。
- ⑦ さらに甜麵醬、醤油を加え良く混ぜたら、最後にごま油を加えて火を止める。器に盛って完成。

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

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ひとつであるカリウムを含み、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量を適切に維持し、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たり、血圧を安定させたりしますので、高血圧の予防や、むくみの予防・改善に有効です。

気になる!

からだの
症状事典

関節が腫れている

関節部に炎症が現れ、慢性化する関節リウマチの疑いがある。症状には、左右複数の関節が痛む、朝起きたときに手足がこわばる、手足が痛んだりしびれたりする、疲労感・微熱。食欲不振が続くなどがある。数週から1ヵ月以上の長い期間持続するといった特徴がある。手指の第一関節にコブができ、曲げられないほど腫れる場合には、ペパーデン結節の疑いもある。第一関節に水ぶくれのようなコブができることもある。40歳以上の女性に、特に起きやすい病気。



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/usefulinfo/overfifty/>

TOPICS

「クッキング」デイサービス

「今日の晩ごはん」のレシピをご紹介しているNANAIRO COOKING STUDIO(以下
なないろ)です。

3月になり春の訪れが気候や開花だけでなく食材でも感じられるようになりました。
なないろでは、春は旬の食材を沢山使ったオリジナルレシピのお料理で、春の便りを感じていただけます。春の食材を使うレシピで絶大なる人気を誇るのが「手作りふき



のとう味噌」づくり。口に広がる春一番の香りとほろ苦さが美味しさの秘訣! 春山菜の「ふきのとう」に相性抜群の「味噌」と「ごま油」を練り合わせ、胡桃や胡麻など数種類の調味料で味付けするのがなないろ流。ご飯が進むだけでなく、お肉やお魚に付けても抜群の万能調味料です。皆様、ご自分分だけでなく、ご近所やご友人にお贈りするのをとても楽しみに作られています。皆様と春の味覚を先取りし、春山菜の旬の味を満喫し堪能します。

NANAIRO
なないろクッキングスタジオ
COOKING
STUDIO



★NANAIRO COOKING STUDIO自由が丘★

〒152-0023 東京都目黒区八雲2-9-4
TEL:03-5731-8620 FAX:03-5731-8621

<http://www.unimat-rc.co.jp/nanairo/>

★NANAIRO COOKING STUDIO成城★

〒157-0071 東京都世田谷区千歳台3-6-1
TEL:03-5490-7166 FAX:03-5490-7167