

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



豚肉の ケチャップ生姜焼き

気になる! からだの症状辞典
「床ずれがある」

TOPICS なないろクッキングスタジオ

2018
6/25
号

毎月10日・25日発行



ケチャップの旨みを活かした簡単レシピ

豚肉の ケチャップ 生姜焼き

調理時間…15分
熱量…235kcal
塩分…1.5g

材料 (3人分)

- 豚ロース肉 …… 80g×3枚
<下味>
●本味醂 …… 大さじ1/2
●醤油 …… 大さじ1/2
<合わせ調味料>
■ケチャップ …… 大さじ1
■醤油 …… 大さじ1
■おろし生姜 …… 20g
※ サラダ油 …… 大さじ1
※ 付け合せサラダ …… 適量

作り方

- ①ロース肉は裏表共に筋切りする。
- ②下味をつけておく(約5分)。
- ③下味をつけている間に合わせ調味料を混ぜておく。
- ④熱したフライパンにサラダ油を入れ、下味をつけた肉を中火以下で、フタをしながら焼く。
- ⑤肉に火が通ったら、合わせ調味料を加えからめる。
- ⑥器に盛り、サラダを添えて出来上がり。

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

豚肉の

栄養価

豚肉には、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなど、健康に必要な不可欠な栄養素が豊富に含まれています。脂質は少量でも多くのエネルギーを得ることができる効率のよいエネルギー源ですが、余剰分は中性脂肪(体脂肪)となって貯蔵されるためとりすぎには注意が必要。脂質のとりすぎを控えたときは同じロースでも脂身の少ない赤身肉を選ぶようにしましょう。

床ずれがある

気になる!
からだの
症状事典

皮膚が赤くなるなどの症状が現れる床ずれは、褥瘡という皮膚障害。意識障害や脊髄損傷などで長時間寝たきりであることによって、骨と寝具の間にある皮膚が圧迫され、毛細血管が押しつぶされて起きる。進行すると皮膚が壊死して変色し、周辺に炎症や腫瘍の合併症を伴う危険がある。発生しやすい体の部位は、仰向けの寝姿勢で寝具と接する仙骨部や後頭部、背部。

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/>

「クッキング」デイサービス

TOPICS

「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。

「なないろのメニューは、誰がどのように考えているのですか?」というご質問をよくお受けします。なないろでは「メニュー会議」を定例開催し、シェフ、管理栄養士、生活相談員、本部メンバーなど他職種で協議していますが、メニューを考える上で大切にしていることが3つあります。まず、旬の食材を中心に、料理で季節を感じていただけること。次に、皆様の興味がわくような多彩なメニュー構成であること。そして、楽しくて分かりやすい中にも、初めてチャレンジする作業を織り交ぜること。作業療法としての調理でもあるので、作業工程も非常に重要です。レシピやオペレーション、新しい食材など、日々の情報収集が欠かせません。

レシピで作り方を確認

3号店がオープンします!

7/1 NANAIRO COOKING STUDIO 三軒茶屋
オープン予定! 新規ご利用者受付中

- ★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