

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



かぼちゃときのこの クリームパスタ

とまどう用語をわかりやすく解説! 介護用語集
「プライマリケア」

TOPICS なないろクッキングスタジオ

2018
9/25
号

毎月10日・25日発行



かぼちゃと きのこの クリームパスタ

調理時間…20分(パスタ茹で時間含む)
熱量…1,036kcal
塩分…2.7g

材料 (1人分)

茹で後スパゲティー… 130g
(茹で前約75g)
無塩バター…………… 10g
玉ねぎスライス……… 20g
しめじ…………… 20g
舞茸…………… 20g
マッシュルーム……… 20g
かぼちゃ…………… 40g
ベーコンスライス……… 20g
マヨネーズ…………… 60g
牛乳…………… 100g
A 白だし…………… 小さじ2
白胡椒…………… 少々
パセリ…………… 適量

作り方

- ①スパゲティーはアルデンテに茹で、一度水に落として冷やし、水を切り少量のサラダ油をからめておく(茹でる時は塩を入れなくて良い)
- ②しめじ、舞茸はバラバラに、玉ねぎ、マッシュルームはスライスし、ベーコンは3mm幅の千切りにする。
- ③かぼちゃは1cm角のサイコロ状にカットして少量の水を加えラップをしてレンジで加熱する。
- ④Aの調味料をボールで混ぜ合わせておく。
- ⑤フライパンにバターを溶かし、玉ねぎ、ベーコン、きのこを炒める。
- ⑥火が通ったらパスタ、かぼちゃ、④で合わせた調味料を加え一煮立ちさせる。
- ⑦塩味が足りなければ塩をする。
- ⑧器に盛り付けパセリを振る。

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

かぼちゃの

栄 養 価

カロテンやビタミンB群を豊富に含むかぼちゃ。特にβ-カロテンの含有量は野菜の中でもトップクラスです。β-カロテンには、カラダを酸化から守る抗酸化作用があり、がん予防や老化防止などに有効です。β-カロテンを効率的に吸収するには油で調理するのが最適です。また、ホルモンを調整する働きのあるビタミンEも豊富に含むため、肩こりや腰痛など更年期に見られる症状を緩和する効能も期待できます。

とまどう
用語を
わかり
やすく
解説!

介護用語集



プライマリケア

病気になったときに最初にかかる保健医療システムで、「かかりつけ医」がそれに該当する。一次医療とも言われ、病気の早期発見・早期治療を目的として、治療だけでなく予防からリハビリテーションまでを提供する、継続的で総合的な地域医療のこと。総合診療医や家庭医と呼ばれる医師たちがその役目を担う。



出典:ベネッセの介護相談室WEBサイト「介護用語集」
<https://kaigo-sodanshitsu.jp/usefulinfo/words/>

「クッキング」デイサービス

NANAIRO
なないろクッキングスタジオ
COOKING
STUDIO



「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。

今年の夏は、本当に猛暑でした。お客様が熱中症や脱水になられていないか心配で、お会いするたびに「水分とられていますか?」「クーラー付けていますか?」などうるさいくらいにお声がけをしています。調理中も細かな水分補給が欠かせません。しかし、皆様トイレが心配だからと、思った以上に水分を控えられるので、スタッフはあの手この手で水分補給をおすすめしています。そんな中、誰もが積極的に飲み、おかわり続出という魔法のドリンクがあります!その正体は、シェフ特製の「アイスレモンティ」。作り方はシェフのみぞ知る特製レシピで、一見普通の緑茶のようですがほのかな甘さと酸味が程よく後を引く美味しさ。上品な甘さにお客様もほっと一息されています。

まだまだ気温の高い日もありますが、なないろはこの特製ドリンクで暑い日乗り越えたいと思います。

3号店がオープン!

7/1 NANAIRO COOKING STUDIO 三軒茶屋
オープン! 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