

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



柿と牛肉の オイスターソース炒め

とまどう用語をわかりやすく解説! 介護用語集
「リバースモーゲージ」

TOPICS ないろクッキングスタジオ

2018
10/25
号

毎月10日・25日発行



牛肉と旬の「柿」の組み合わせ！

柿と牛肉の オイスターソース 炒め

調理時間…15分
熱量…221kcal
塩分…1.5g

材料 (2人分)

- 牛肩ロース …… 120g
- 柿 …… 1/2個
- 塩、胡椒 …… 少々
- サラダ油 …… 大さじ1
- にんにく&しょうが …… 合わせて3g
- パプリカ赤、黄 …… 合わせて30g
- オイスターソース …… 10g
- 醤油 …… 小さじ2
- 本味酢 …… 小さじ1
- 紹興酒 …… 小さじ1
- ※水溶性片栗粉 …… 適量
- ※ごま油 …… 小さじ1
- ※あおみ(飾り) …… 適量

作り方

- ①にんにく、しょうがはみじん切りに、パプリカは3mm幅にスライスする。
- ②牛肉は細切りに、柿は16等分のくし型を更に半分にかットする。牛肉、柿、共に軽く塩、胡椒しておく。
- ③■部分の調味料を合わせておく。
- ④フライパンにサラダ油を入れ、にんにく、しょうがを香りが出るまで炒め、香りが出たら牛肉を炒める。
- ⑤7割がた牛肉に火が通ったらパプリカを入れて炒める。
- ⑥パプリカを入れ30秒ほどしたら、④の合わせ調味料と柿を入れサツと炒める。
- ⑦一度火を止めて水溶性片栗粉を回し入れ、再び加熱しとろみを確認する。
- ⑧最後にごま油を回し入れる。

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

柿の

栄 養 価

「柿が赤くなれば、医者が青くなる」と言われるほど、柿には栄養が豊富に含まれています。柑橘類に次いでビタミンCを多く含む果物で、大きいものなら、1個で1日に必要なビタミンCが摂取できるほど。また、渋み成分タンニンや黄色素β-クリプトキサンチン、赤色素リコペンといった抗酸化成分がたっぷり含まれるので、活性酸素の消去が期待できます。カリウム、アルコール分解酵素も含まれるので、飲酒前に食べると二日酔い防止にも。

とまどう
用語を
わかり
やすく
解説!

介護用語集



リバースモーゲージ

自宅などの不動産を担保にして銀行などから融資を受けること。借りたお金は、死後、不動産を売却した中から返済する。戸建て住宅であること、家が本人名義であることなど、いくつかの条件があるが、この制度によって収入のない高齢者でも毎月収入を得ることができる。ただし、不動産価格や金利は変動すること、また「長生きのリスク」もあるため、実施している銀行や自治体はまだ少ない。



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

「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10月の恒例イベントに「HAPPYハロウィンPARTY」があります。ハロウィンを皆様と味わうレシピ満載で、シェフやスタッフも悪魔や魔女?などの様々な仮装をして、料理だけでなく演出も楽しんで頂いています。毎回、皆様からリクエストのある「丸ごとかぼちゃフォンデュ」は、丸ごとかぼちゃをくり抜いた器に濃厚でクリーミーな特製かぼちゃソースを入れ、パンや野菜、ソーセージを串に刺し、ソースをたっぷり付けて召し上がって頂くハロウィンならではの人気メニューです。この他にも「濃厚かぼちゃのミートパイ」や「驚きの黒米ガーリックライス」などが登場します。楽しい演出のハロウィンを、食でも味わって楽しんで頂いています。



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