

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



帆立貝と白菜のクリーム煮

とまどう用語をわかりやすく解説! 介護用語集
「レスパイトケア」

TOPICS なないろクッキングスタジオ

2018
11/25
号

毎月10日・25日発行



たっぷりの帆立と旬の白菜で中華風に！

帆立貝と白菜のクリーム煮

(調理時間…20分
熱量…213kcal
塩分…3.1g)

材料 (2人分)

- 帆立貝柱……………120g
- 生姜……………5g
- ごま油……………大さじ1
- 小松菜……………20g
- しめじ……………30g
- パプリカ赤……………20g
- 白菜……………70g
- △浄水……………50cc
- △牛乳……………200cc
- △中華調味料……………5g
- △塩……………小さじ1/4
- △砂糖……………小さじ1/2
- △紹興酒……………小さじ2
- △スキムミルク……………7g
- ※水溶き片栗粉……………適量

作り方

- ①■部分の野菜を一口大にカットし、ラップをして電子レンジ(600w)で1分20秒加熱する。
- ②帆立貝を食べやすい大きさにカットし、生姜はみじん切りにする。
- ③フライパンにごま油を敷き加熱し生姜を炒め、生姜の香りが立ったら帆立貝を炒める。
- ④帆立貝に5割ほど火が通ったら■部分の野菜を加え、サッと炒める。
- ⑤△部分の調味料を加え、一煮立ちしたら水溶き片栗粉でとろみを調整する。

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

帆立貝の

栄養価

貝類の中でもトップクラスのタウリン含有量を誇る帆立貝。タウリンには交感神経抑制作用があり、高血圧や脳卒中、心臓病、肝臓病などの解消に効果的です。また、たんぱく質がほかの貝類の約2倍あり、脂肪が少ない食材。ミネラルも豊富なのでダイエット中にもおすすめです。養殖・天然もので味、栄養成分に違いがないのも特徴です。

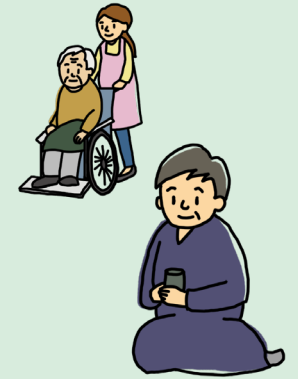
とまどう
用語を わかり
やすく 解説！

介護用語集



レスパイトケア

レスパイトとは「休息」「息抜き」の意味。レスパイトケアとは「介護からの一時的な解放」をいう。介護する人がストレスによって追い詰められ、社会問題となっている。そんな中、介護保険では介護する人が介護疲れに陥らないように支援するレスパイトケアにも力を入れている。ショートステイなどはレスパイトケアの代表的なものといえる。



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NANAİRO COOKING STUDIO(以下なないろ)です。

今年のお楽しみ♪「ボジョレーヌーボー」が11/15に解禁されました！なないろでは、毎年解禁されたばかりのボジョレーヌーボーを使ったレシピをご用意しています。今年のボジョレーレシピはスイーツで、ボジョレーの赤ワインでコトコト甘く煮たリンゴをしっとり焼き上げたタルト生地の上にきれいに並べた「ボジョレーヌーボーを使ったりんごのコンポートケーキ」を作ります。コンポートとタルトの触感の違いと若くて渋みの少ないワインの風味が楽しめる、この時期ならではの旬の逸品！ワインでリンゴを



煮ているとボジョレーヌーボーの香りとリンゴの甘酸っぱい香りがスタジオ中に漂い、うっとりとした気分させてくれます。季節と旬を味わえる毎年の楽しみなレシピです。

NANAİRO COOKING STUDIO



- ★NANAİRO COOKING STUDIO 自由が丘
TEL:03-5731-8620
- ★NANAİRO COOKING STUDIO 成城
TEL:03-5490-7166
- ★NANAİRO COOKING STUDIO 三軒茶屋
TEL:03-5779-3920