

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



## ホタテとブロッコリーの 塩あんかけ

とまどう用語をわかりやすく解説! 介護用語集  
「アドボカシー(権利擁護)」

TOPICS なないろクッキングスタジオ

2018  
12/25  
号

毎月10日・25日発行

献立選びに困ったら、今日はこんなレシピはいかがですか？ **今日の晩ごはん**



たっぷりの帆立と旬の白菜で中華風に！

## ホタテと ブロッコリーの 塩あんかけ

調理時間…15分  
熱量…536kcal  
塩分…6.1g

### 材料 (1人分)

むきホタテ …… 3個  
ベーコンスライス …… 10g  
ブロッコリー …… 20g  
パプリカ赤、黄 …… 各10g  
たけのこ …… 15g  
サラダ油 …… 大さじ1  
にんにくみじん …… 3g  
生姜みじん …… 2g  
●紹興酒 …… 小さじ1  
●中華調味料 …… 6g  
●浄水 …… 100cc  
●本みりん …… 小さじ1  
水溶き片栗粉 …… 適量  
ごま油 …… 小さじ1

### 作り方

- ①ベーコンスライスは1cm幅に、パプリカ、たけのこは一口大にカット、にんにく、生姜はみじん切りにする。ブロッコリーは一口大にカットして、塩水でボイルする。
- ②●印の調味料をボールに合わせておく。
- ③むきホタテを4等分にカットする。
- ④フライパンにサラダ油を入れ加熱し、にんにく、生姜を入れ香りが出るまで炒め、ホタテ、ベーコンも入れ軽く炒める。
- ⑤残りの野菜を入れ、1分程度炒める。
- ⑥②の合わせ調味料を入れ、沸騰後、味を整え、水溶き片栗粉でとろみを付ける。ごま油を回し入れて、器に盛る。

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

### ブロッコリーの

## 栄 養 価

抗酸化作用に優れ、ビタミンCも豊富に含む、アンチエイジングに大活躍する食品のひとつ。β-カロテンやルテインといった抗酸化成分が活性酸素の酸化作用を抑え、細胞機能障害を防ぎます。ブロッコリーのビタミンCは水に溶けやすいので、加熱は短時間で。つい捨てがちな太い茎の部分には食物繊維が豊富に含まれます。茎は加熱すると甘味が増しておいしくなるので、捨てずに無駄なく食べるようにしましょう。

とまどう  
用語を  
わかり  
やすく  
解説！

## 介護用語集



## アドボカシー (権利擁護)

知的障がい、精神障がい、認知機能の低下などのために、自分で判断する能力が不十分だったり、意志や権利を主張することが難しい人たちのために、代理人が権利の主張や自己決定をサポートしたり、代弁して権利を擁護したり表明したりする活動のこと。



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/>

## 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。

今年も最後の月となり、年末が近づいて参りました。なないろは年末恒例のイベントクッキングが目白押しです。大変好評を頂いている海の幸ぎっしりの「海宝漬」や、絶品柔らか「和風スペアリブ」、大粒栗の「栗きんとん」など、年末ならではのメニューが次々と週代わりで登場します。また、お楽しみのひとつであるクリスマスケーキは「カラフルX'mas」をテーマに、フルーツ盛りだくさんの「プレミアム贅沢フルーツタルト」を作ります。さくさくアーモンドタルトにジューシーフルーツが贅沢に盛られたカラフルなタルトは聖夜を華やかに彩ります。甘いケーキで幸せ気分になり、いい1年の終わりが近づいているのを実感しています。



- ★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

NANAIRO  
なないろクッキングスタジオ  
COOKING  
STUDIO

