

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



旬の「麻婆白菜」

とまどう用語をわかりやすく解説! 介護用語集
「オペレーションサービス」

TOPICS なないろクッキングスタジオ

2019
1/25
号

毎月10日・25日発行



中国「花山椒」香るオリジナル！

旬の「麻婆白菜」

調理時間…15分
熱量…304kcal
塩分…2.3g

材料 (1人分)

豚ひき肉 …… 50g
白菜 …… 120g
パプリカ赤、黄 …… 合計20g
生姜、にんにく …… 合計3g
長ネギ(10g×2) …… 20g
サラダ油 …… 大さじ1
豆板醤 …… 小さじ1/6
■紹興酒 …… 小さじ1
■浄水 …… 90cc
■醤油 …… 小さじ1
■中華調味料 …… 3g
■砂糖 …… 1つまみ
■オイスターソース …… 小さじ1.5
※水溶性片栗粉 …… 適量
※花山椒粉(又は山椒粉)
※ごま油 …… 小さじ1/2

作り方

- ①白菜は一口大にカット、パプリカは千切りにする。生姜、にんにく、長ネギはみじん切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を入れ、生姜、にんにく、豆板醤を炒める。
- ③香りが立ってきたら豚ひき肉と長ネギ10gを入れ、炒める。
- ④白菜、パプリカを加えサッと炒め、■部分の調味料を加えひと煮立ちさせ、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ⑤最後に長ネギ10g、花山椒を加え、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

白菜の

栄養価

白菜は野菜の中でも特にカロリーが低いのが特徴。その90%以上が水分なので栄養はほとんどないように思われがちですが、実はカリウムやカルシウムなどミネラルが豊富な野菜です。加熱するとかさも減りたくさん食べられて、栄養の吸収率も良くなるので、ダイエット中にもぜひ活用したい食材。いろいろな食材との相性もよく調理の幅が広がるのも嬉しいですね。

とまどう
用語を
わかり
やすく
解説!

介護用語集

オペレーションサービス

地域密着型サービスの中の、夜間対応型訪問介護のひとつ。あらかじめ利用者の心身の状況、置かれている環境などを把握したうえで、夜間、利用者からの通報を受け、通報内容などをもとに訪問介護員等の訪問要否を判断するサービス。定期的に時間を決め、巡回をする定期巡回サービスと違い、訪問の時間や日時を定めないもの。

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。新しい年が明けたと思ったらもう2月目前です。新年はどう過ごされましたか？なないろの年明けイベントクッキングは、2種類の新レシピにチャレンジしました。1つはこの時期が旬の牡蠣を使った「広島産牡蠣のXO醤風オイル漬け」。牡蠣のオイル漬けは珍しくありませんが、XO醤風に少しピリ辛の旨みを加えてオリジナリティを出しました。そして、もう一つはなんと！手作り「本格コンビーフ」に挑戦しました。自分でコンビーフを作るのは初めての方ばかり



とあって、皆様、興味深々！とても盛り上がりました。どちらも手作りならではの逸品となり、美味しく楽しい新年の幕開けとなりました。

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