

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



ごぼうの豚肉巻き照り焼き

とまどう用語をわかりやすく解説! 介護用語集
「スキンケア」

TOPICS なないろクッキングスタジオ

2019
2/25
号

毎月10日・25日発行



旬のごぼうと豚肉の相性抜群！

ごぼうの 豚肉巻き 照り焼き

調理時間…20分
熱量…421kcal
塩分…1.1g

材料 (2人分)

豚肩ローススライス… 3枚
いんげん……………1.5本
ごぼう……………10g×3本
大葉…………… 3枚
サラダ油…………… 大さじ1
浄水…………… 大さじ1
●本味醂…………… 6g
●醤油…………… 15g
●上白糖…………… 15g
●日本酒…………… 5g
●浄水…………… 10cc
※リンゴ酢…………… 小さじ1
※付け合わせサラダ・適量

作り方

- ①いんげん、ごぼうを豚肉の幅にカットし、ボイルしておく。豚肉の上に大葉、いんげん、ごぼうを乗せて巻き、巻き尻を楊枝で止める。
- ②●印の調味料をボールに合わせておく。
- ③フライパンにサラダ油を敷き、①の豚肉を焦がさないように火加減しながら焼く。
- ④中心まで火を通すため、浄水を加え蓋をして、蒸し焼きにする(30～40秒程度)。
- ⑤蒸し焼きが終わったら②の合わせ調味料を入れて煮詰めていく。照りが出るまで転がしながら煮詰めていく(目安は煮詰まったタレが大さじ2杯くらいになるまで)。
- ⑥煮詰まったらリンゴ酢を加えて仕上げる。
- ⑦楊枝を抜き、半分にカットする。器にサラダを盛り、カットした豚肉を並べ、残ったタレをかける。

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

ごぼうの

栄 養 価

食物繊維が豊富に含まれることで有名なごぼう。食物繊維には水溶性食物繊維と不溶性食物繊維がありますが、ごぼうの食物繊維は水溶性。腸の運動を活発にして便秘や肥満を予防し、大腸がんの予防や血糖値の上昇を抑える働きがあります。独特の香りとうまみは皮のすぐ下に含まれているので、皮はむかずにたわしで洗うだけで調理するようにするのがおすすめです。

とまどう
用語を
わかり
やすく
解説！

介護用語集



スキンテア

介護を受けている高齢者によく見られる症状の一つで、腕や足をベッドやテーブルに軽くぶつけたり、衣服で皮膚をこすったり、腕をつよくつかんだりしただけでできる外傷のこと。加齢や薬の副作用などで皮膚が薄くなっていることが原因。虐待と間違われることもある。肌を保湿して予防する。また、ベッドの柵などぶつけやすいところはタオルを巻くなどの環境の見直しも大切。



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。

2月といえばバレンタイン。なないろでは、毎年違うチョコレートレシピを楽しんでいます。昨年は砂糖漬けにしたオレンジの皮をチョコレートでコーティングした「オレンジット」を作りました。フレッシュオレンジをブランデーとシロップで丁寧に煮込んで作る上質なオレンジコンフィをイタリア産チョコレートでコーティング。スタジオに漂う甘い香り、至福の気持ちにしてくれました。今年はフランスのアルザス地方のチョコレート菓子「マンディアン」にチャレンジ。ナッツやドライフルーツをたっぷりのせて、華やかでリッチな大人のチョコレートに仕上げました。



ご自分の分だけでなく、ご家族やお孫様、ご近所の方にお渡しするのを楽しみに、皆さま毎年嬉しそうにお持ち帰りになられます。甘いチョコレートは乙女のハートを確実に満たしてくれますね。

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