

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



## しらすと絹さやの卵とじ

とまどう用語をわかりやすく解説! 介護用語集  
「尊厳死」

TOPICS なないろクッキングスタジオ

2019  
3/25  
号

毎月10日・25日発行



## しらすと 絹さやの卵とじ

調理時間…10分  
熱量…156kcal  
塩分…3.6g

### 材料 (1人分)

絹さや …… 10枚  
たけのこ水煮 …… 20g  
しらす …… 10g  
全卵 …… 1個分  
三つ葉 …… 適量  
＜合わせ出汁＞  
浄水 …… 大さじ4  
顆粒かつおだし …… 小さじ1  
醤油 …… 小さじ2  
本味醂 …… 小さじ2  
砂糖 …… 小さじ1

### 作り方

- ① 絹さやは筋を取り茹でる。たけのこ水煮はスライスし、卵は溶いておく。合わせ出汁を用意しておく。
- ② 鍋に合わせ出汁、しらす、たけのこを入れ一煮立ちさせる。
- ③ 絹さやを加え、溶き卵でとじる。
- ④ 器に盛り、三つ葉を散らす



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

### しらすの

## 栄 養 価

丸ごと食べられるしらすは、カルシウムの摂取量が多くなり、骨粗しょう症の予防に効果的です。カルシウムの血中濃度を調節し、骨の成長を促進する働きのあるビタミンDや、エネルギー生成や血圧コントロールにかかわるマグネシウムも豊富に含まれているので、疲労回復、貧血予防、免疫改善にも効果的です。ただし塩分の含有量も多いため、調理する際には塩分量には注意しましょう。

とまどう  
用語を  
わかり  
やすく  
解説!

## 介護用語集



### 尊厳死

本人のリビング・ウィル(延命治療を拒否する意思)を尊重し、延命措置などを施さず、自然な形で死を迎えること、迎えさせること。現代医学では延命治療が進み、本人の意思に関係なく、人工呼吸器をつけられたり胃ろうを施されたりして生かされることもあるので、尊厳死に関心を持つ人は多い。治療の手立てがなく死を避けられないにもかかわらず、肉体的・精神的苦痛に苦しめられている人に対して、本人の意志のもとに意図的に死をもたらし「安楽死」と言うが、尊厳死を消極的安楽死ととらえる考え方もある。



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NANAIRO COOKING STUDIO(以下なないろ)です。

風の香りや桜の開花などで、春の訪れが感じられるようになりました。なないろでは、春のお彼岸には恒例となった大人気イベント「2色ぼたもち(牡丹餅)」作りを行います。お味は「あんこ」と「ずんだ」の2通り。「主人の仏壇に供えるの」「あら、私は全部自分の分よ!」などなど、いつにも増しておしゃべりにも花が咲きます。

あんこに使われる“あずき”は、古くから悪いものを追い払う効果があるとされてきました。春は、種をまき、食物の成長を願う季節です。



秋のお彼岸には「おはぎ(お萩)」を作ります。季節によって食べ物の呼び方や形も変わります。四季を意識して、ご先祖様の供養を行う風習は、ずっと変わらずにしていきたいものです。

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