

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



鶏肉と空豆の 白味噌クリーム煮

とまどう用語をわかりやすく解説! 介護用語集
「ナイトミール」

TOPICS なないろクッキングスタジオ

2019
4/25
号

毎月10日・25日発行



鶏肉と空豆の 白味噌 クリーム煮

調理時間…20分
熱量…328kcal
塩分…2.2g

材料 (4人分)

鶏もも肉 …… 180g
サラダ油 …… 小さじ2
空豆 …… 16個
たけのこ …… 60g
じゃが芋 …… 120g
パプリカ赤 …… 40g
市販クリームシチューのルー… 80g
浄水 …… 500cc
牛乳 …… 150cc
白味噌 …… 30g
無塩バター …… 10g

作り方

- ① 鶏肉、たけのこ、じゃが芋、パプリカは一口大にカットする。
- ② 空豆は茹でて皮をむいておく。
- ③ フライパン又は鍋にサラダ油をひき、鶏肉を炒める。
- ④ 鍋に③の鶏肉、浄水、じゃが芋、たけのこ、パプリカを加え、アクを取りながら弱火で煮る。
- ⑤ 少量の牛乳で白味噌を溶いておく。
- ⑥ じゃが芋がやわらかくなったら、市販のルーを加えとろみが出るまで煮る。
- ⑦ とろみが出たら溶いた白味噌、牛乳を加え一煮立ちさせて、バターを加え仕上げる。

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

鶏肉の

栄 養 価

体に必要な三大栄養素の一つであるたんぱく質はアミノ酸で構成され、必須アミノ酸のバランスがよいものが良質とされます。鶏肉は、9種類の必須アミノ酸をバランスよく含んでおり、筋肉、血液、皮膚、内臓、髪など細胞の主成分や酵素、ホルモンなどに深く関わっています。もも肉は鶏肉の中で最も栄養価の高い部位で、ビタミンA、B₂のほか、ナイアシンや鉄も豊富です。

とまどう
用語を
わかり
やすく
解説!

介護用語集

ナイトミール

眠る前の軽い食事。寝つきをよくするにはホットミルクのほか、温かいココアや豆乳、甘酒などを飲むとよい。これらのナイトミールは副交感神経の働きを高めて入眠を促す効果がある。

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/>



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。桜も終わり、新緑の香りをを感じる季節になりましたね。

なないろの大人気メニューのひとつ、『シェフズスペシャル☆おとなのお子様ランチ』は、名前のとおり、「お子様ランチ」の大人版です。ワンプレートに、オムライスやハンバーグ、パスタなどいろいろな人気料理を盛り付けます。何が「おとな、なか」というと、お料理は全て、厳選された上質な食材を使った本格派という点。もちろんデミグラスソースは手作りの特製ソースです。それでいて、国旗を飾ったり、ケチャップで絵を描いたり、ウキウキわくわくする盛り



付けでも楽しめます。完成した『おとなのお子様ランチ』の出来栄に、お客様はとても嬉しそう。「こんなに少しずついろいろ楽しめるお料理なら、全部食べちゃおうわ♪」

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