

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



## 豚肩ロースで巻いた谷中生姜の ポークジンジャー

とまどう用語をわかりやすく解説! 介護用語集  
「非言語コミュニケーション」

TOPICS なないろクッキングスタジオ

2019  
5/25  
号

毎月10日・25日発行



## 豚肩ロースで巻いた 谷中生姜の ポークジンジャー

(調理時間…20分  
熱量…442kcal  
塩分…3g)

### 材料 (1人分)

- 豚肩ロース…2枚(60~80g)
- 谷中生姜……………1本
- 塩、胡椒……………少々
- 薄力粉……………少々
- サラダ油……………大さじ1
- 旬野菜……………40g程度
- ※にんにく……………1g
- ※醤油……………大さじ1
- ※日本酒……………大さじ1
- ※本味醂……………大さじ1
- ※砂糖……………小さじ1
- ※浄水……………大さじ1
- ※米酢……………小さじ1/2

### 作り方

- ①旬の野菜は食べやすいように、一口大にカットする。
- ②谷中生姜の表面をスプーン等で軽く削る。
- ③谷中生姜の可食部分を半分の長さにカットし、沸騰した湯で8~10分ボイルして冷ましておく。
- ④豚肉に軽く塩、胡椒をして、薄力粉を全体にまぶし、谷中生姜に巻いていく。巻き尻を楊枝で止める。
- ⑤サラダ油を敷いたフライパンで焼き色をつけながら④を焼く。
- ⑥全体に焼き色が付き、肉に火が通ったら、一度フライパンから取り出す。
- ⑦サラダ油を敷いたフライパンで①を炒める。
- ⑧⑦に再び肉巻きを戻し、※印の調味料を入れる。全体に絡めたら楊枝を取り、器に盛る。

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

### 葉生姜の

## 栄養価

谷中生姜に代表される葉生姜は、根茎がまだ小さく柔らかいうちに若い芽を葉ごと収穫したもので、辛味が少なく、生のままかじることもできます。葉の部分は食べません。一般的な生姜に比べるとジンゲロールやショウガオールといった成分の含有量は少なめですが、辛味成分のジンゲロールによる抗菌・殺菌作用やがん予防、食欲増進、血行促進といった効果や、香り成分のショウガオールによる抗酸化作用が期待できます。

とまどう  
用語を  
わかり  
やすく  
解説!

## 介護用語集



## 非言語コミュニケーション

言葉に頼らないで、表情、態度、身ぶり手ぶり、スキンシップなどを使って意思や感情を伝えること。高齢になると、言語を使ったコミュニケーションより非言語コミュニケーションの重要性が増す。特に認知症の人はその傾向が大きいので、非言語コミュニケーションを工夫することが大切。



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/>

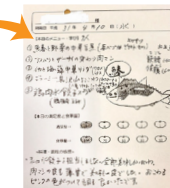
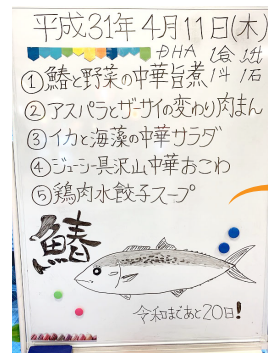
## 「クッキング」デイサービス



「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。

日々さまざまなメニューを企画するなないろでは、皆様「今日はどんなお料理なのかしら?」と楽しみにお越しになります。スタジオにお越しになって皆様が最初にチェックされるのが、その日のメニューが書かれたホワイトボードです。そこにはレシピと、使用する食材を忠実に再現した、スタッフ手描きのイラストが毎回描かれています。お客様は各自

日誌にレシピを写し、イラストを一生懸命に真似て描くことからスタート。スタッフが説明する食材の栄養素やレシピのポイントもしっかり日誌に書き取り、誌面は文字でいっぱいになります。情報量もさることながら、絵心ある画伯たちの作品には、スタッフ一同、驚きとあまりの達筆さに喜び、時にはほっこりと笑いも起こり、なないろの“大きな楽しみ”のひとつとなっています。



- ★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