

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



鰻と夏野菜の生姜炒め

とまどう用語をわかりやすく解説! 介護用語集
「回想法」

TOPICS なないろクッキングスタジオ

2019
6/25
号

毎月10日・25日発行



鰻と夏野菜の 生姜炒め

調理時間…20分
熱量…295kcal
塩分…1.9g

材料 (2人分)

- 鰻蒲焼…約100g(1串)
- スナップエンドウ…4本
- アスパラ…2本
- ズッキーニ…50g
- 玉ねぎ…40g
- トマト…50g
- ※にんにくみじん…2g
- ※生姜みじん…15g
- △サラダ油…大さじ1.5
- 本みりん…大さじ1
- 醤油…小さじ2
- 日本酒…小さじ2
- かつおだし顆粒小さじ1/2

作り方

- ①鰻蒲焼は串を抜き 10 等分にカット、トマトは 6 等分にカットする。
- ②アスパラ、スナップエンドウはボイルしておく。
- ③野菜類は全て食べやすい大きさにカットし、ニンニク、生姜はみじん切りにする。
- ④熱したフライパンにサラダ油を入れ、焦げないようにニンニク、生姜を炒める。
- ⑤香りが立ってきたらズッキーニ、玉ねぎを加え炒める。
- ⑥玉ねぎに火が通ったら、アスパラ、スナップエンドウ、鰻蒲焼を加え、さっと炒める。
- ⑦●部分の調味料を加え、一煮立ちさせて熱を止める。器に盛り付ける。

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

鰻の

栄養価

土用の丑の日には鰻を食べるといいといわれるほど、鰻は非常に栄養価が高い食物。実はビタミンが多く、皮膚や粘膜の潤いを保ち、視覚障害を予防するビタミンA、成長促進作用があるビタミンB群、カルシウムやリンの吸収を助け、骨を強くするビタミンD、細胞の老化をおさえ、生殖機能を正常に保つはたらきのあるビタミンEが豊富に含まれています。DHA、EPAも豊富なため、がん予防、脳梗塞や心筋梗塞などの予防にも効果的です。

とまどう
用語を
わかり
やすく
解説!

介護用語集



回想法

アメリカの老年医学の専門医ロバート・バトラーが提唱した、高齢者の心を活性化させる一種の心理療法。昔の生活道具や衣類などを見ながら、懐かしい思い出を回想し、しゃべり合う。認知症予防に効果があると言われる。グループで行うものと個人で行うものがある。



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。

なないろでは、お誕生日を迎えられたお客様にシェフ特製ケーキとなないろの「レインボーローズ」をお贈りしてお祝いをしています。事業所によっては、同じ月のお誕生日の方を一同に祝うところもありますが、なないろでは“オンリーワン”にこだわり、お一人おひとりのお誕生日にその方だけのお祝いをしています。ろうろくの立ったバースデーケーキはいつも違う楽しいテイストのシェフ特製。バースデーソングとともにお祝いをします。プレゼントの七色のバラには、「こんな色のお花は見た事がないわあ〜!」と皆さん驚かれ、



サプライズの演出にどなたも涙ぐんでしまわれます。

いくつになっても自分の記念日を皆から祝ってもらう喜びを存分に味わっていただきたいと思っています。

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