

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



豚肉と大根の生姜煮

とまどう用語をわかりやすく解説! 介護用語集
「スティグマ」

TOPICS なないろクッキングスタジオ

2019
7/25
号

毎月10日・25日発行

献立選びに困ったら、今日はこんなレシピはいかがですか？

今日の晩ごはん



豚肉と大根の 生姜煮

調理時間…30分
熱量…329kcal
塩分…3.6g

材料 (2人分)

- 豚肩ロース(スライス)…120g
- 大根……………90g
- 人参……………40g
- 玉ねぎ……………60g
- サラダ油……………大さじ1
- 薄揚げ……………20g
- 生姜みじん……………10g
- ※いんげん……………1本分
- ※針生姜……………3g
- △浄水……………200cc
- 本みりん……………大さじ1
- 白だし……………大さじ1
- 醤油……………大さじ2
- 上白糖……………小さじ2

作り方

- ①玉ねぎは1cm幅のくし切り、人参は小さめの乱切り、大根は1cm厚さのいちょう切りにする。薄揚げはさっと湯に通し、油抜きしてから、4cm×5mm程度の短冊切りにする。
- ②いんげんは4等分にカットしてからボイルする。針生姜を用意する。
- ③豚肩ロースは一口大にカットしておく。
- ④鍋にサラダ油を敷き、玉ねぎ、人参、大根を炒める。
- ⑤野菜を2分程度炒めたら、豚肉を加え、さらに炒める。
- ⑥豚肉に火が通ったら浄水を加え沸騰させ、アクを取る。
- ⑦アクを取ったら、●部分の調味料、生姜みじん切り、薄揚げを加え、落とし蓋をして弱火で10～15分煮込む。
- ⑧器に盛り、針生姜、いんげんを添える。

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

生姜の

栄 養 価

生姜で注目したいのは、栄養素よりも機能性成分。抗酸化作用がある香り成分ショウガオール、強い殺菌作用がある辛み成分ジンゲロンが、生薬として効き目を発揮します。ジンゲロンにはカラダを温め血行を改善する効果があります。冷たい飲み物やエアコンで身体を冷やしすぎてしまう夏こそ、積極的にとりたい食材です。肉類との相性もよく、タンパク質の消化を助ける働きもあります。

とまどう
用語を
わかり
やすく
解説!

介護用語集



スティグマ

語源はギリシャ語で肉体的のしるしという意味。「穢れたもの、避けられるべきものである」ことを他者に知らせ、他と明確に区別することを目的として、奴隷・犯罪者等の体に押された烙印のこと。ここから、社会で受容されず差別の対象となるさまざまな肉体的・精神的障害や、精神病歴、犯罪歴などを指すようになった。



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

NANAIRO
なないろクッキングスタジオ
COOKING
STUDIO

「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。

7月は『成果発表会』の開催月。半年毎に開催している一大イベントで、授業参観のようにご家族や担当ケアマネジャー様をご招待し、活動の様子を見ていただき、作ったお料理を召し上がっていただきます。約1か月前か準備が始まり、どんなお料理にするか、誰が何を担当するのかを決めていきます。いつもとは違うパーティーメニューのため作業も多く大変なはずですが、自ら担当に立候補されたり、「華やかなお料理がいいわね」「一人何人まで招待していいの?」「夏休みだから孫も来てくれるかも!」と、皆さま本当に楽しみにされています。ご家族の期待や満足度も高く、海外に住んでいる娘様が、わざわざ帰国し参加して下さるほどです。



- ★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