

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



秋茄子のごま味噌麻婆茄子

とまどう用語をわかりやすく解説! 介護用語集
「健康日本21」

TOPICS なないろクッキングスタジオ

2019
8/25
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



胡麻の抗酸化作用でアンチエイジング！

秋茄子のごま味噌麻婆茄子

調理時間…25分
熱量…264kcal
塩分…1.8g

材料 (3人分)

- 国産極豚挽肉 ……100g
- 塩、胡椒 ……少々
- 生姜、にんにく ……各3g
- 長ネギみじん ……25g
- サラダ油 ……大さじ2
- 豆板醤 ……小さじ1/4
- 茄子 ……2本(180g)
- パプリカ赤 ……30g
- ピーマン ……30g
- 味噌 ……25g
- 顆粒状ガラスープの素 ……小さじ1
- 浄水 ……100cc
- 醤油 ……小さじ1
- 中華万能調味料 ……4g
- 砂糖 ……小さじ1
- 白ねり胡麻 ……20g
- ※ 花山椒 ……適量
- ※ 水溶性片栗粉 ……適量
- ※ ごま油 ……小さじ1

作り方

- ① 茄子は縦8等分横2等分のくし形にカットする。生姜、にんにくはおろすか、みじん切りに、長ネギはみじん切り、パプリカ、ピーマンは5mm幅の千切りにする。
- ② ■部分の調味料を合わせておく。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、生姜、にんにく、豆板醤を炒める。香りが立ってきたら豚肉、長ネギを入れ炒める。
- ④ 次に茄子を入れ炒める。茄子に油が回ったらパプリカ、ピーマンを加えさらに炒める。
- ⑤ ■部分の調味料を加え、ひと煮立ちさせ、水溶性片栗粉でとろみを付ける。
- ⑥ 最後に花山椒を加え、ごま油を回し入れる。

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

ごまの

栄 養 価

ごまは古くから高い薬効があるとされてきた伝統的な健康食品。体内で合成できない必須脂肪酸であるリノール酸やリノレン酸が多く、血中コレステロールの上昇を抑え、高血圧の予防によいとされています。また、セサミンやセサノールなどの抗酸化成分も豊富に含まれ、がんや動脈硬化、脂質異常症などの予防にも期待できます。さらに、疲労回復に効果があるビタミンB₁も摂取できるパワーの源です。

とまどう
用語を
わかり
やすく
解説！

介護用語集



健康日本 21

2000年から厚生省(当時)が行ってきた一連の施策で、「21世紀における国民健康づくり運動」のこと。生活習慣病を予防して壮年期の死亡を減らし、自立して生活できる健康寿命を延ばすことなどを目標に掲げる。メタボリックシンドロームの診断基準を作り、特定健診及び特定保健指導が行われるなど、病気の一次予防に重点を置いた健康づくり対策の基本的な方向を定めている。2008年に一部を改正、2013年からは全面改正され「健康日本21(第二次)」が適用となった。

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/>



「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、3店舗全てにおいて、お客様の得意料理や秘伝のレシピによる「〇〇様の秘伝レシピ」シリーズを毎月のメニューに組み込んでいます。「昔、この料理をよく子どもたちに作ってあげたのよ」「簡単手抜き料理だけど美味しいのよ」など、お客様の自慢のレシピを伝授していただき、作り方もそのままに皆で作って味わっています。ご家族からも「お母さんのあの料理が、もう一度食べてみたい」「我家に伝わるレシピを教えておいてほしい」などのリクエストをいただくことも。子どもや孫に代々伝えたい大切なレシピ。毎回、大切に楽しみ味わって、伝えてい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