

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



鯖と秋野菜のオイスター炒め

とまどう用語をわかりやすく解説! 介護用語集
「ドライシャンプー」

TOPICS なないろクッキングスタジオ

2019
9/25
号

毎月10日・25日発行



旬の鯖を定番の中華味で！
**鯖と秋野菜の
オイスター
炒め**

調理時間…20分
熱量…163kcal
塩分…1.5g

材料 (2人分)

- 鯖……………120g
- 片栗粉……………適量
- にんにく&生姜……………5g
- サラダ油……………大さじ2
- レンコン……………30g
- サツマイモ……………30g
- パプリカ赤……………20g
- 茄子……………20g
- しめじ……………20g
- △中華調味料……………2g
- △オイスターソース……………10g
- △本味醂……………小さじ2
- △紹興酒……………小さじ2
- △醤油……………小さじ1
- ※ごま油……………小さじ1/2

作り方

- ①野菜類は食べやすい大きさにカットする。にんにく、生姜はみじん切りにする。
- ②茄子に大さじ0.5のサラダ油を上につけ、ラップをして電子レンジで20秒加熱し火を通す。
- ③サツマイモ、レンコンもラップをして電子レンジで20秒加熱し、火を通しておく。
- ④鯖は15g目安にカットする。
- ⑤鯖に片栗粉を付け、揚げる。
- ⑥フライパンにサラダ油大さじ1.5を敷き、にんにく、生姜を炒める。
- ⑦野菜類を加え、さらに炒め、火が通ったら⑤の鯖と△部分の調味料を加え弱火にして、よく混ぜるまで炒める。
- ⑧最後にごま油を回し入れ、火を止める。

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

鯖の

栄 養 価

鯖には良質なたんぱく質が多く含まれており、脂質も適度に含むため、体力向上、疲労回復、代謝活動の促進、免疫力の向上につながります。また、カリウムも多く含みます。カリウムは体内の余分なナトリウムの排泄を促し、血圧上昇を抑制する働きがあります。鯖が血圧を下げる作用のある魚として注目されるのは、このためです。

とまどう わかり やすく 用語を 解説！ **介護用語集**



ドライシャンプー

お湯で洗い流さなくても洗髪できるシャンプー。スプレーやジェル、粉末タイプのものがある。頭皮にスプレーし、あとはタオルでふきとればよい。介護だけでなく、災害時などに避難先で入浴できないときなどにも使われる。



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、お客様の春休みや夏休み期間中にキッズ向け料理教室「なないろキッズクッキング」を開催しています。これは、高齢者とキッズが同じレシピで一緒に料理を楽しむという好評のイベント。今回は「動物3Dちぎりパン」と「フルーツパフェ」を親子で作りました。今回は、牛肉100%のジューシーパテを使った「なないろ特製パンダバーガーセット」を作りました。パンダバーガーとは、パンズをパンダの顔の形に成型したとても可愛いハンバーガー。ソースも2種類から選べ、セットのフリフリアミアミポテトフライやカラフルコーンスロー、フルーツスムージーも全て手作り。デザートにはなないろシェフ特製スイーツが登場しました。



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

らっしやいました。