

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



蓮根とじゃが芋のまん丸焼売

とまどう用語をわかりやすく解説! 介護用語集
「軽費老人ホーム」

TOPICS なないろクッキングスタジオ

2019
10/25
号

毎月10日・25日発行



蓮根と じゃが芋の まん丸焼売

調理時間…30分
熱量*…673kcal
塩分*…4.2g
*焼売 12個分

材料 (12個分)

- △ボイルレタス……………適量
- 豚粗挽き肉……………200g
- 紹興酒……………小さじ1
- 片栗粉……………15g
- 中華調味料……………10g
- 玉ねぎ粗みじん……………70g
- 生姜みじん切り……………3g
- 黒胡椒……………少々
- 蓮根……………30g
- じゃが芋……………30g

作り方

- ①ボールに□部分の食材を全て入れ、よく混ぜ合わせる。
- ②蓮根、じゃが芋を3～5mm角のサイコロ状にカットして、電子レンジ(500W)で1分加熱し、①に加え混ぜ合わせる。
- ③レタスは丸めやすいようにサツとボイルしておく。
- ④②で出来た具を12等分し、レタスで丸く包む。
- ⑤湯を沸騰させた蒸し器にクッキングシートを敷き、④を並べ、中火で12分蒸す。蒸しあがったら、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

蓮根の

栄養価

蓮根の主成分は糖質(デンプン)で、体内でエネルギーとなり、身体を温めます。また、ビタミンCが非常に豊富で、疲労回復、美肌効果、風邪の予防、ガン予防、老化防止に効果があります。不溶性の食物繊維やねばりの成分ムチンも豊富で、便秘の改善や整腸、粘膜や胃の保護など、美容と健康に効果がある頼もしい野菜です。

とまどう
用語を
わかり
やすく
解説!

介護用語集



軽費老人ホーム

低所得者向けに公費補助を受けて自治体が運営する、無料または低額料金で利用できる福祉施設。60歳以上(夫婦の場合はどちらかが60歳以上)で、自立した生活ができるが住まいに困っている人や、身寄りが無い高齢者が対象。食事付き(A型)と自炊(B型)のふたつのタイプがある。介護保険の施設基準を満たしていれば、介護利用型経費老人ホームとして、また、入所者が要介護になった場合は特定施設入居者生活介護を受けることができる。軽費老人ホームはケアハウスに一元化される方向にある。



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。

いつも本格的なお料理にチャレンジしているなないろですが、月曜と火曜の午後は「お夕食作りコース」と「スイーツコース」に分かれます。

人気の高い「スイーツコース」は、シェフ直伝オリジナルレシピのちぎりパン作りや、洋菓子、和菓子作りを楽しみます。季節の和菓子作りでは練り切りで

NANAIRO なないろクッキングスタジオ COOKING STUDIO



お花やうさぎを作ることもあれば、本格的なガトーショコラやチーズケーキ、フルーツタルト、ベーカリー顔負けのカレーパンやカラフルなドーナッツを作ることも。お客様の中には、お孫さんのために毎週一生懸命作られる方もいらっしゃいます。「明日の朝食は、家族みんなで私が作ったこのパンを食べるのよ」と嬉しそうに愛おしげにパン生地を頑張ってこねる様子を見ると、幸せな気分になります。

★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