

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



イタリアン 鰻すき焼きの卵とじ

気になる! からだの症状辞典
「皮膚にできものがある」

TOPICS なないろクッキングスタジオ

2017
8/25
号

毎月10日・25日発行



夏バテ防止に！スタミナ抜群！

イタリアン 鰻すき焼きの 卵とじ

調理時間…15分
熱量…624kcal
塩分…7.69g

材料 (1人分)

鰻蒲焼1串 ……約80g
すき焼き割り下
(ストレートタイプ) ……50cc
浄水 ……大さじ1
オリーブオイル ……大さじ1
にんにく ……1片
玉ねぎ ……50g
トマト ……1/2個(70g)
バジルの葉 ……3~4枚
卵 ……1個

作り方

- ① トマトを一口大(8等分)にカットする。
- ② 玉ねぎ、にんにくはスライスする。鰻蒲焼は一口大にカット。その他食材、調味料を用意する。
- ③ フライパンにオリーブ油とにんにくスライスを入れ、加熱する。
- ④ にんにくが薄く色付いたら玉ねぎを加え、軽く炒める。
- ⑤ 卵以外の残りの食材、材料を加え、一煮立ちさせる。
- ⑥ 溶き卵を回し入れて加熱し、卵とじにする。

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

鰻はビタミンが豊富で夏バテにはもってこいの魚です。特にビタミンAの含有率はトップクラスで、蒲焼半分(50g)で、成人男性が1日に必要とするビタミンAの摂取量を超えるほど。ビタミンAは「目のビタミン」とも呼ばれ、不足すると目や網膜にダメージを受けます。また、がんを抑制するはたらきもあると言われていいます。ただし、摂り過ぎも健康に害がありますので、食べ過ぎには注意です。

気になる!
からだの
症状事典

皮膚にできものがある

できものには良性と悪性がある。良性は増殖した細胞が腫瘍となったもので、手術などで簡単に切除できるため危険は少ない。代表的なものにホクロやアテローム、イボがある。対して悪性は、皮膚がんの可能性があるため命に関わる。悪性腫瘍には急速に発生する、硬いなどの特徴があるが、素人目には良性腫瘍との見分けが難しいため、違和感があつたら皮膚科を受診する。

出典：ベネッセの介護相談室WEBサイト
「50歳からの病気・症状事典」
<https://kaigo-sodanshitsu.jp/informations/category/sym/>

「クッキング」デイサービス

TOPICS

半年に1度の『成果発表会』が、 7月に開催されました！

「おもてなしパーティメニュー」
・オードブル3種 ・真だこのコブサラダ
・夏野菜のミートグラタン ・豚ごまカツのチリソース
・オリジナルいなりドライカレー ・バナナケーキ
などメニューは日替わり

一生懸命に料理される様子を見守るご家族やケアマネジャー。楽しそうな姿に、感動と驚きで涙されるご家族も。

豪華なラインナップの数々は、すべてお客様の手作り。

★NANAIRO COOKING STUDIO自由が丘★
〒152-0023 東京都目黒区八雲2-9-4
TEL:03-5731-8620 FAX:03-5731-8621
URL:<http://www.unimat-rc.co.jp/nanairo/>

5日間で120名以上の来場者が。

2号店「なないろクッキングスタジオ成城」9/1オープン