

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



ごぼうとベーコンの混ぜご飯

とまどう用語をわかりやすく解説! 介護用語集
「介護うつ」

TOPICS なないろクッキングスタジオ

2019
11/25
号

毎月10日・25日発行



ごぼうとベーコンの混ぜご飯

調理時間…15分
熱量…459kcal
塩分…5.8g

材料 (2人分)

- ※ ご飯 …………… 1合
- ごぼう …………… 40g
- 人参 …………… 20g
- ベーコン …………… 30g
- 醤油 …………… 大さじ2
- 本味酢 …………… 大さじ2
- 日本酒 …………… 大さじ1
- 浄水 …………… 大さじ2
- 生姜みじん …………… 5g
- 鰹だし顆粒 …………… 小さじ1.5
- ※ 無塩バター …………… 8g
- ※ 黒胡椒(お好みで) …… 少々
- ※ 万能ねぎ 適量

作り方

- ① ごぼうは泥を洗い、丸のままボイルし、3～4mm 角にカットする。人参は皮をむき、3～4mm 角にカット、ベーコンは3mm 幅に短冊切り、生姜はみじん切りにする。
- ② ①のカットした食材と、■部分の調味料をフライパンに入れ、煮詰める。
- ③ 水分がほとんどなくなるまで煮詰める。
- ④ ボールに 1 合分のご飯とバターと③を入れ、切るようによく混ぜる。器に盛り、お好みで黒胡椒を振り、万能ねぎを散らす。

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

ごぼうの

栄養価

食物繊維が豊富に含まれることで有名なごぼう。食物繊維には水溶性食物繊維と不溶性食物繊維がありますが、ごぼうの食物繊維は水溶性。腸の運動を活発にして便秘や肥満を予防し、大腸がんの予防や血糖値の上昇を抑える働きがあります。独特の香りとうまみは皮のすぐ下に含まれているので、皮はむかずにたわして洗うだけで調理するようにするのがおすすめです。

とまどう
用語を
わかり
やすく
解説!

介護用語集



介護うつ

介護をする人がストレスによってかかるうつ病のこと。介護を一人で抱え込んでいる人に多いといわれる。介護をする人の4人に1人がうつであるという厚生労働省の調査報告もある。

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



今年も「ボジョレーヌーボー」が解禁されました！毎年、なないろでは解禁されたばかりのボジョレーヌーボーを使ったお待かねレシピで、渋みの少ない若いワインの味を皆さんと堪能します。その日はワインのいい香りがスタジオ中を包み込みます。

今年のレシピは「チキンのボジョレー煮」。ボジョレーで風味豊かに煮込んだ柔らかチキンが味わい深く、特製ソースとからませて召し上がっていた

できます。スイーツには、バターとワインで煮詰めたリンゴをさっくりと焼き上げた「ボジョレーヌーボーを使ったアップルパイ」を。ワインとリンゴの風味を同時に味わえる至福のスイーツの完成です。どちらも渋みの少ないボジョレーの風味を楽しむ旬の逸品です。

“ボジョレー解禁レシピ”は、この時期だけの香りと味わいを逃すことなく楽しみ、季節の移り変わりを感じていただけるなないろでの風物詩となっています。

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