

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



## じゃが芋団子の挽肉あんかけ

とまどう用語をわかりやすく解説! 介護用語集  
「園芸療法」

TOPICS なないろクッキングスタジオ

2019  
12/25  
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



# じゃが芋団子の挽肉あんかけ

調理時間…60分  
熱量…200kcal  
塩分…2.1g

### 材料 (2人分)

- じゃが芋(つぶし後) … 150g
- 片栗粉 …………… 15g
- 塩 …………… 小さじ1/8
- 上白糖 …………… 小さじ1/8
- ピザチーズ …………… 30g
- ◎鶏挽肉 …………… 60g
- ◎サラダ油 …………… 大さじ1
- ◎生姜みじん …………… 5g
- ▲浄水 …………… 180cc
- ▲中華調味料 …………… 4g
- ▲オイスターソース …大さじ1.5
- ▲本味酢 …………… 小さじ2
- ▲紹興酒 …………… 小さじ2
- ▲醤油 …………… 小さじ2
- ▲胡椒 …………… 少々
- ※水溶性片栗粉 …… 適量
- ※ごま油 …………… 小さじ1/4
- ※青味 …………… 適量

### 作り方

- ①じゃが芋はラップをしてレンジで火を通し、皮をむきフォークかマッシャーでつぶす。
- ②片栗粉、塩、砂糖を加え、なめらかになるまでよく練る。  
※パサついてまとまらない場合は少量の水を加えてまとめてください。
- ③②の生地を3等分し、中央にピザチーズをのせ、チーズが出ないように包みメダル型に形を整える。
- ④③を170℃～180℃の油で揚げる。
- ⑤フライパンにサラダ油を敷き、生姜、鶏挽肉を加え炒める。
- ⑥▲部分の調味料を加え一煮立ちさせ、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ⑦器に盛り、あんかけをかけ青味を添える。

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

### じゃが芋の

## 栄 養 価

じゃが芋にはビタミンCやB<sub>2</sub>、食物繊維のほかに、過剰な塩分を排出するカリウムが豊富に含まれているので、血圧の上昇を抑え、生活習慣病の予防に役立ちます。また、熱に弱いビタミンCですが、じゃが芋のビタミンCはでんぷんに保護されているたえ加熱しても減少しません。特に皮つきのままゆでるとビタミンCの損失を防ぐことができます。ビタミンCは粘膜を強化し、胃潰瘍や下痢予防に効果的です。

とまどう  
用語を  
わかり  
やすく  
解説!

## 介護用語集



## 園芸療法

土にふれ、種をまき、植物を育て、収穫するという一連の作業を通じて心身の状態を改善させる療法。高齢者や精神的な疾患を持つ人、知的障害者などに広く効果が認められており、介護施設、障害者施設、学校などでも取り入れるところが増えている。感覚が低下している高齢者には五感を刺激するアプローチが有効。リハビリ効果も期待できる。



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。

12月に入るとクリスマスや年末のレシピや準備で、なないろは一気に華やぎだします。まず、スタジオに飾るクリスマスツリーの飾りつけから始まります。お客様と一緒に、「キレイねー♪」「ワクワクしちゃうわ〜♪」とおしゃいながら、キラキラしたオーナメントを楽しそうに飾りつけて下さい。なないろのクリスマスツリーは3店舗でそれぞれ違いますが、共通しているのは食材やお菓子、キッチン道具をツリーのモチーフにしているということです。キャンディーやクッキー、フルーツやスプーン、フォークなどクッキングスタジオらしい飾りで、スタジオ



のクリスマス気分を盛り上げます。クリスマス盛り上げるのはツリーだけではありません。クリスマスケーキやスパアリアブやローストチキンなどのメニューも登場し、皆様の年末の気分を高めていきます。

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