

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



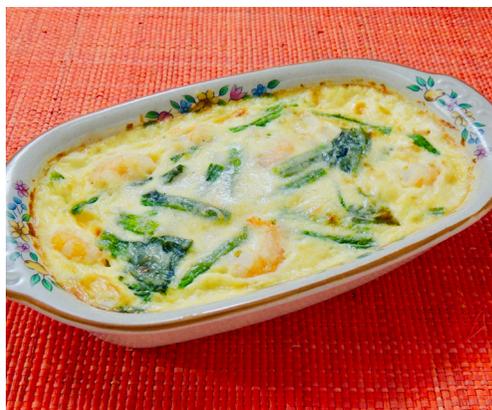
海老とほうれん草とゆり根のフラン

とまどう用語をわかりやすく解説! 介護用語集
「学習療法」

TOPICS なないろクッキングスタジオ

2020
1/25
号

毎月10日・25日発行



海老と ほうれん草と ゆり根のフラン

調理時間…40分
熱量…238kcal
塩分…0.8g

材料 (3人分)

- ほうれん草(茹で前) … 50g
- 海老(6尾) … 70g
- ゆり根 … 30g
- ◎ 全卵 … 1個
- ◎ 牛乳 … 100cc
- ◎ 生クリーム … 50cc
- ◎ 塩 … 小さじ1/4
- ◎ 白胡椒 … 少々
- ※ パルメザンチーズ … 5g

作り方

- ① 海老は背ワタを取り殻を剥いて6等分にカットする。
- ② ゆり根は5mm角程度にカットする。
- ③ ほうれん草は茹でるか、ラップをしてレンジで火を通し、3cmにカットする。
- ④ ◎印の材料をボールでよく混ぜる。
- ⑤ 海老、ほうれん草、ゆり根を④に加える。
- ⑥ ⑤を耐熱容器に長し、表面にパルメザンチーズを振り、180℃のオーブンで25分目安で焼き上げる。

※焼き時間は調整してください。

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

海老の

栄 養 価

高タンパク低脂肪の海老は疲労回復、滋養強壮、免疫力向上に有効で、抗酸化作用を持つビタミンEも多く含んでいることから、細胞の酸化を抑え老化を予防する効果もあります。また、アミノ酸の一種であるタウリンは、血中の悪玉コレステロールを下げて善玉コレステロールを増やす作用や血圧を正常に保つ作用が、外殻に含まれるキチン・キトサンには、免疫活性作用、肥満防止、整腸作用などがあります。

とまどう わかり やすく 用語を 解説! 介護用語集



学習療法

「読み書き」「計算」を中心とした学習によって高齢者の脳機能を改善させ、認知症が悪化するのを防ぎ、改善を目指す非薬物療法。前頭前野を中心とする脳を活性化させる効果がある。全国の高齢者介護施設や病院、リハビリテーションの現場でも取り入れるところが増えている。



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。

いよいよ2020年がスタートしました!

新年最初の、なないろの「お楽しみイベントクッキング」は話題の「いちごバター」作りです。いちごバターは、あの高級スーパー成城石井で売切れ続出の入手困難な人気商品。国産イチゴとバターで仕上げたスプレッドで、口の中であとろけるバターにフレッシュなイチゴの酸味が引き立つ、贅沢な味わいが特徴です。生食パンにそのままのせて食べるだけで贅沢なスイーツのような仕上がりになります。

なないろでは、甘さと酸味を控えめに煮込んだ国産イチゴとバターを混ぜ合わせ、皆様のお口に合うように少し酸味と粒の感触をのこしたオリジナルスプレッドに仕上げています。スタジオに広がる甘酸っぱい香りで、なないろの新春は「イチゴワールド」になりました。



NANAIRO COOKING STUDIO

なないろクッキングスタジオ



- ★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