

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



鶏の桜の葉ロール焼き

とまどう用語をわかりやすく解説! 介護用語集
「見当識」

TOPICS なないろクッキングスタジオ

2020
2/25
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



鶏の桜の葉 ロール焼き

(調理時間…40分
熱量…240kcal
塩分…2.6g)

材料 (2人分)

鶏ささみ …… 3本(約150g)
桜の葉塩漬け …… 3枚
パプリカ赤 …… 5g×3本(8cm)
オリーブ油 …… 20cc
トマトソース(市販) …… 適量
塩、胡椒 …… 少々

作り方

- ① ささみの筋を取り、幅8cm位になる様に包丁でささみを開く。
- ② 桜の葉の塩漬けは完全に塩を抜かない程度にサッと水洗いする。
- ③ ①のささみに、桜の葉の塩漬けの塩分を加味してごく軽く塩、胡椒する。
- ④ ③の上に桜の葉、8cmにカットしたパプリカを乗せて巻き、巻き戻は楊枝で止める。
- ⑤ オープン用天板にクッキングシートを敷き、④にオリーブ油を肉全体に垂らし、180℃のオーブンで12分目安で焼く。
- ⑥ 焼きあがったら楊枝を取り、斜めにカットする。
- ⑦ 器に温めたトマトソースを敷き、⑥を盛る。

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

鶏肉の

栄養価

身体に必要な三大栄養素の一つであるたんぱく質は、アミノ酸で構成され、必須アミノ酸のバランスがよいものが良質とされます。鶏肉は、9種類の必須アミノ酸のバランスもよく、筋肉、血液、皮膚、内臓、髪などの細胞の主成分や酵素、ホルモンなどに深く関わっています。鶏のささみは脂肪分の少ない良質なたんぱく質が含まれ、筋肉の生成をサポートしてくれるのが魅力。ほかにもビタミンB群やビタミンAも豊富です。

とまどう
用語を
わかり
やすく
解説!

介護用語集



見当識

今いる場所や日にち、自分は何者で、年齢は何歳か、などといった自分が置かれている状況の認識のこと。認知症になると、この見当識に障害が出て過去の自分に返ることがある。

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。

なないろでは、社内の文化祭に出品する作品を今回初めて作って出店しました。なないろらしい、料理や食材に関する素材を使った「ドライフルーツや香辛料や野菜を使ったリース」を企画し、お客様と制作に取り組みました。



果物や香辛料、野菜、葉っぱなどを輪切りやそのままの形や色を生かすように乾燥させ、リースに彩りよく飾っていきます。「フードロス」もテーマに、賞味期限切れや、少し傷んでしまった食材も使います。リースに飾る果物や野菜を切ってキラキラのラメ入りマニキュアを塗ったのですが、ご自身の爪にも塗ってみたりと、女性はいくつになってもキラキラしたものが好きなんだなと微笑ましく思いました。お客様が少しずつ手を加えながら、どんな風にできあがるかと楽しみながら作ったリースは、素材の特徴を生かした素敵な作品に仕上げることができ、よかったです。

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