



アスパラとしらすの Pasta

とまどう用語をわかりやすく解説! 介護用語集
「作業療法」

TOPICS なないろクッキングスタジオ

2020
3 / 25
号



アスパラと しらすの Pasta

調理時間…25分
熱量…437kcal
塩分…1.2g

材料 (1人分)

スパゲッティ(茹で後)
…………… 200g(乾燥85g)
塩 …………… 湯量の1%の分量
オリーブ(サラダ)油 …… 適量
A
アスパラ …………… 35g
にんにくみじん …………… 2g
無塩バター …………… 10g
浄水 …………… 150cc
チキンコンソメ(固形) 1個
黒胡椒 …………… 少々
しらす …………… 30g

作り方

- ①スパゲッティを1%塩水で茹で、茹で上がったから水で良く冷ます。
- ②①が冷めたら水を良く切り、パスタがくっつかないようにオリーブ(サラダ)油を全体にかけ混ぜる。
※冷蔵庫で茹で置きする場合はビニールなどへ1袋200gに仕分けておく。
- ③アスパラは厚めの斜めスライスにして、にんにくはみじん切りに、チキンコンソメは砕いておく。
- ④Aを耐熱ボールに入れ、ラップをしてレンジで600W 2分加熱する。
- ⑤ラップを取り、②のスパゲッティとしらすを入れよく混ぜる。
- ⑥⑤をレンジでラップをせずに600W45秒加熱し、器に盛る。
※茹で置きしたスパゲッティが冷蔵庫で冷えている場合は1分15秒加熱。

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

しらすの

栄養価

「しらす」には、歯や骨の形成に必要なカルシウムが含まれているほかにも、ビタミンD、ビタミン₁₂、セレンなどの栄養素が豊富に含まれています。ビタミンDはカルシウムの吸収を助ける働きがあり、また、ビタミン₁₂は脳細胞や脳神経の再生・修復を行う栄養素です。セレンは血圧を司るホルモンに作用し、血管を拡張させて血液が固まるのを防ぐため、脳血栓・心筋梗塞などの血栓症の予防にも良いとされています。

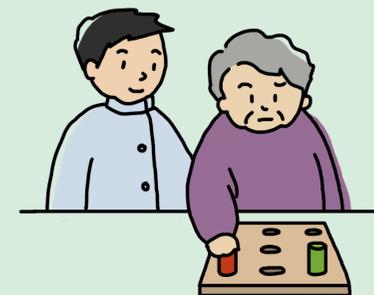
とまどう
用語を
わかり
やすく
解説!

介護用語集



作業療法

病気やケガなどで運動機能に障害がある人や、高次脳機能障害をもつ患者が、手芸や工作、ゲームなどの手作業を行って、生活に必要な作業能力や社会適応能力を回復させること。



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、毎年リンゴの季節になると楽しみとされている人気スイーツがあります。それは「紅玉を使ったタルトタタン」づくり。紅玉のタルトタタンとは、フランスの伝統的なリンゴが主役のお菓子です。型の中にバターと砂糖を弱火で加熱し、キャラメリゼした紅玉を敷きつけて、その上にタルト生地をかぶせて焼きあげます。キャラメリゼした甘いリンゴの香りと、可愛い見た目に、食べる前からテンションが上がります。新鮮な紅玉が手に入った時だけ堪能できる、この時期ならではの旬の逸品です。



リンゴを煮詰めている時のスタジオ中にあふれる香りとリンゴの酸味の効いた甘い香りがうっとりする気分になさしてくれます。季節と旬を味わえる、毎年恒例の楽しいレシピです。

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