

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



春キャベツと筍入りスコップメンチ

とまどう用語をわかりやすく解説! 介護用語集
「介護休業給付金」

TOPICS なないろクッキングスタジオ

2020
4 / 25
号

毎月10日・25日発行



春キャベツと 筍入り スコップメンチ

(調理時間…50分
熱量…193kcal
塩分…0.55g)

材料 (4人分)

合挽き肉	150g
たけのこ水煮	40g
キャベツ	60g
玉ねぎ	60g
A ケチャップ	15g
ウスターソース	15g
黒胡椒	少々
ナツメグ	少々
卵	1/2個
〈香草パン粉〉	
パン粉	40g
にんにく	5g
パセリみじん切り	適量
オリーブ油	大さじ2

作り方

- ①筍、キャベツ、玉ねぎはみじん切り。
- ②ボールにAの食材を全て入れ、もみ込むように良く混ぜる。
- ③②とは別のボールにおろしたニンニク、パン粉10gを入れ、ゴムベラでニンニクとパン粉を良く混ぜるまで混ぜる。残りのパン粉とオリーブ油も数回に分けて混ぜていく。さらにパセリを加えて混ぜる。
- ④耐熱皿に②を敷き詰め、上に③の香草パン粉を散らす。
- ⑤200°Cのオーブンで30分目安で焼き上げる。

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

春キャベツの

栄 養 価

キャベツには、ビタミンCのほか、胃や腸の調子を整えてくれるビタミンUが豊富に含まれています。なかでも、血液を凝固させる働きがあり、骨の形成を助けるビタミンKの含有量は野菜の中でもトップクラス。カルシウムも含まれているので高齢者やお子さんにも嬉しい食材と言えます。この時期に出回る春キャベツには、特にビタミンCやカロテンがたっぷり。軽くて葉がふんわりしているものを選ぶと良いでしょう。

とまどう
用語を
わかり
やすく
解説!

介護用語集



介護休業給付金

介護休業の期間中に支給される給付金。雇用保険法によって、被保険者期間が12ヶ月以上の被保険者に、介護休業終了後に、賃金の40%相当が支払われる。

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

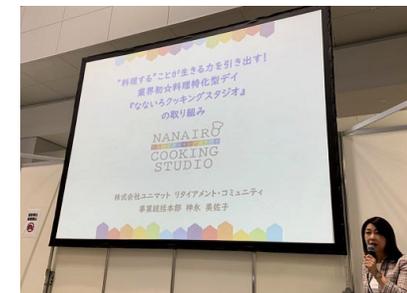
「今日の晩ごはん」のレシピをご紹介しているNANAIRO COOKING STUDIO (以下なないろ)です。

各界より多くの関心を頂いている、高齢者を料理で元気にするなないろの取り組みを先日、東京ビックサイトで開催された「東京ケアウィーク2020/ケアテックス東京」にてご紹介致しました。テーマは「料理する」ことが生きる力を引き出す！業界初☆料理特化型デイ『なないろクッキングスタジオ』の取り組み。100名以上の聴講者にお集まり頂き、コンセプトや運営についての講演のほか、高齢者の方が料理を作って楽しむ様子もご紹介。片麻痺の方が料理に取り組む様子や、義足で普段車いすの方が夢中になり、立ち上がって料理をする写真などをご覧頂くと、会場から驚きの声が上がりました。



質問や感想では、「自分たちの地域にもなないろを出してほしい」、「本当に高齢者自身が料理しているのですね」、「親をかわせたい」など嬉しいお言葉を頂きました。

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