

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



初鰹の香草パン粉焼き

ちょっと知っ得!? 豆知識 世界の国旗
「大韓民国」

TOPICS なないろクッキングスタジオ

2020
5 / 25
号

毎月10日・25日発行



初鰹の 香草パン粉 焼き

(調理時間…30分
熱量…352kcal
塩分…0.8g)

材料 (2人分)

- 鰹 …………… 15g×6切れ
- オリーブ油 …………… 大さじ2
- 粒マスタード …………… 12g
(香草パン粉)
- おろしにんにく …………… 6g
- パン粉 …………… 20g
- A
 - オリーブオイル …………… 60cc
 - 塩 …………… 小さじ1/8
 - 黒胡椒 …………… 少々
 - パセリみじん …………… 適量
- (トマトソース)
- B
 - フレッシュトマト …………… 70g
 - バルサミコ酢 …………… 小さじ1/2
 - オリーブオイル …………… 大さじ3
 - 塩、黒胡椒 …………… 少々
 - バジル …………… 大1枚

作り方

- ①皮を引いた鰹を15g目安に刺身のようにカットし、オリーブ油(大さじ2)をかけておく。
- ②〈香草パン粉を作る〉すりおろしたにんにくを大きめのボールに移し、パン粉を少しずつ加えながら混ぜる。
- ③パン粉を全て混ぜたら残りの材料(A)を加え良く混ぜる。
- ④シートを敷いたオーブンバットに鰹を並べ、1切れに2gずつ粒マスタードを塗り広げる。その上に③の香草パン粉を盛る。
- ⑤190°Cオーブンで8～10分焼く。
- ⑥〈トマトソースを作る〉トマトは種を取り、3～5mm角のダイスカットにし、バジルは細かく刻む。(B)の食材を全てボールに入れ混ぜる。
- ⑦⑥で作ったトマトソースを器に広げ、⑤で焼きあがったパン粉焼きを盛る。

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

鰹の

栄 養 価

鰹は高タンパク・低カロリーであるほかにも、EPAやDHA、また鉄やビタミンB群など、血中コレステロール対策や血栓・貧血予防にも良い食材です。また、臓器・筋肉の修復や「心の病」に作用するナイアシンも豊富で、疲労時の体力回復にも適しています。この時期出回る初鰹は、秋の戻り鰹に比べ脂身が少なく、プリツとした食感とあっさりした味わいが楽しめます。身がしまった鮮やかな色のものを選ぶと良いでしょう。

ちょっと知っ得!?

豆 知 識
世界の
国旗

大韓民国

四方に易占いの基本図象があしらわれ、天地火水、父母男女、東西南北などの全ての和合を表す。また、中央の円は宇宙を表し、万物が陰陽により調和することを示している。



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、隔週で「イベントクッキング」という旬の味や季節ごとの楽しみを企画し、参加者の方が自ら作ったお料理をご家族と一緒に味わって頂いています。参加希望者も多かった今回は、毎年リクエストを受ける大人気の至高のスイーツ「特製☆本格ナポレオンパイ」を作りました。甘いイチゴを贅沢に飾った、華やかでさっくり香ばしいミルフィーユ。「お菓子の皇帝」という意味や、ナポレオンの帽子の形に似ていることから「ナポレオンパイ」と呼ばれています。さっくりとしたパイによく合う、甘すぎない濃厚な特製カスタードクリームとイチゴの酸味がとてもよく合うケーキに仕上げられています。たっぷりの生クリームに歓声をあげたり、大きなイチゴをデコレーションしたりと、参加者の方々に楽しいスイーツ作りのひとときを過ごしていただきました。

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