

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



ピーマンのいわし詰め

ちょっと知っ得!? 豆知識 世界の国旗
「スペイン」

TOPICS なないろクッキングスタジオ

2020
7/25
号

毎月10日・25日発行



ピーマンの いわし詰め

(調理時間…25分
熱量…344kcal
塩分…3.0g)

材料 (4個分)

ピーマン ……2個
いわし …… 2尾(70g)
大葉きざみ ……1枚
玉ねぎみじん …… 20g
A 生姜みじん ……3g
塩、黒胡椒 …… 少々
片栗粉 …… 小さじ2
日本酒 …… 小さじ1
薄力粉 ……適量
サラダ油 …… 大さじ1
無塩バター ……5g
<合わせ調味料>
B 醤油 …… 大さじ1
本みりん …… 大さじ1

作り方

- ①玉ねぎ、大葉、生姜はみじん切りにする。
- ②ピーマンは縦半分カットして種を取り除き、内側に小麦粉を振っておく。
- ③いわしは三枚におろし、皮を取ってAの材料をボールに入れ良く混ぜる。
- ④②のピーマンに③のイワシを詰める。
- ⑤Bの醤油、みりんを混ぜておく。
- ⑥フライパンを加熱し、サラダ油とバターを入れて溶かす。
- ⑦いわしの面を下にしてフライパンに入れた後、蓋をして弱火にする。
- ⑧2分後に裏返し、再び蓋をしてさらに2分焼く。
- ⑨蓋を取り、⑤の合わせ調味料を加えて全体に手早くからめた後、器に盛り付ける。

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

ピーマンの

栄 養 価

夏が旬のピーマンは、ビタミンCやβカロテンが豊富な緑黄色野菜。ビタミンCはシミ・ソバカスを防ぐほか、血中の脂肪を除く働きもあるので、高血圧や動脈硬化の予防にも効果的です。また、βカロテンは目の疲れを癒し、免疫力を高める効果が期待できる成分で、油と炒めることで体内への吸収率が高まります。ほかにも、鉄やカルシウムなどのミネラルも含まれているので、夏バテ予防や疲労回復したい時に積極的に取り入れていきたい食材です。

ちょっと知っ得!?

豆 知 識

世界の
国旗

スペイン

黄色は豊かな国土を、赤は戦いで流した血を表し、「血と金の旗」と呼ばれる。中央左に描かれた紋章はかつてのイベリア半島の5つの国の紋章を組み合わせたもの。



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。新型コロナウイルスの影響下では、免疫力やスタミナ強化で体力をつけることが自己防衛の1つになります。なないろでは、日ごろから免疫力UPや滋養強壮、生活習慣病予防、疲労回復レシピなどのウィルスに負けない元気効能レシピを取り入れています。

特に夏は暑くて食が進まないというお声に応え、話題の「特製食べるラー油」を手作りしました。なないろの食べるラー油は、骨も元気にカルシウムも取れ、程よい辛さと旨味を凝縮させた「特製じゃこ入り食べるラー油」。じゃこの旨味と香ばしいフライドガーリック、そしてオニオンの食感と旨みを活かし、絶妙な辛さのラー油を加えて仕上げます。カリッとした食感と香ばしさでご飯や麺類、鍋やお肉のほか、豆腐のようなシンプルな素材にも相性抜群。食材を驚くほど美味しくする、夏のごはんのお供にぴったりの一品と大好評でした。

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