

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



トマトと南瓜のとろろグラタン

ちょっと知っ得!? 豆知識 世界の国旗
「インド」

TOPICS なないろクッキングスタジオ

2020
8/25
号

毎月10日・25日発行



トマトと南瓜の とろろグラタン

(調理時間…35分
熱量…790kcal
塩分…10.3g)

材料 (2~3人分)

- | | |
|---|-----------------|
| A | 長芋(おろし後) …… 90g |
| | マヨネーズ …… 15g |
| | 白だし …… 小さじ4 |
| | 調整豆乳 …… 25g |
| B | サラダ油 …… 大さじ1 |
| | 牛挽肉 …… 40g |
| | 玉ねぎ …… 45g |
| | 南瓜 …… 80g |
| | トマト …… 40g |
| C | 日本酒 …… 大さじ1 |
| | 本みりん …… 大さじ1 |
| | タニタ減塩味噌 …… 30g |
| | ピザチーズ …… 40g |
| | パセリフレーク …… 適量 |

作り方

- ①玉ねぎ、南瓜は一口大にカットし、南瓜はレンジで火を通しておく。トマトはスライスする。
- ②長芋をすりおろす。
- ③Aの食材、調味料をボールで合わせておく。
- ④Cをボールで合わせておく。
- ⑤フライパンにサラダ油を敷き、Bの食材を炒める。
- ⑥牛肉と玉ねぎに火が通ったら、南瓜を加え、④を加えて手早く混ぜる。
- ⑦耐熱器に⑥を広げ、トマトを上を広げる。
- ⑧③を全体にかけ、ピザチーズを全体にちらす。
- ⑨220℃オーブンで15分ほど焼く。焼き上がったらパセリフレークをふる。

レシピ提供: NANAİRO COOKING STUDIO
株式会社ユニマット リタイアメント・コミュニティ

トマトの

栄養価

夏野菜として代表的なトマトは、さまざまな料理に使える万能食材。むくみを予防するカリウムのほか、美肌や免疫力UPに役立つビタミンC、老化を抑制するビタミンEなどが含まれています。また、悪玉コレステロールを抑えるリコピンの含有量も多く、抗酸化作用に優れた食材と言えます。皮や種まで食べられるので栄養や食物繊維がたっぷり摂れるのも魅力です。

ちょっと知っ得!?

豆知識

世界の
国旗

インド

中央に描かれているのは古代インドの神殿の柱にある飾り物のチャクラ。オレンジはヒンズー教を、緑はイスラム教を、白は平和を表している。



TOPICS

「クッキング」デイサービス



こんにちは!「今日の晩ごはん」のレシピ紹介をさせていただいているNANAİRO COOKING STUDIO(以下なないろ)です。暑い日が続き、体力を消耗する日が続いています。なないろでは、そんな暑い最中にぴったりの爽やか清涼スイーツづくりを皆さんと楽しみました。今回作ったのは、ご家庭でもお馴染みのカルピスを使った「カルピス フルーツゼリー」。カルピスは免疫力アップや抗菌作用のほか、腸内環境を整える効果が期待できる嬉しい飲み物です。

生ゼリー仕立てにしたブルブルのカルピスゼリーに桃やぶどう、オレンジ、キウイ、さくらんぼなどのフルーツを彩り良く混ぜ、ミントを乗せたら完成です。「キレイね〜♪」「すぐ食べたいわ!」と冷やすのを待てないというお声も聞こえました。見た目も爽やかなカルピスゼリーの乳酸菌パワーで、疲れた身体をリフレッシュさせて暑い夏を乗り切りたいと思います。

NANAİRO
なないろクッキングスタジオ
COOKING
STUDIO



★NANAİRO COOKING STUDIO 自由が丘
TEL:03-5731-8620

★NANAİRO COOKING STUDIO 成城
TEL:03-5490-7166

★NANAİRO COOKING STUDIO 三軒茶屋
TEL:03-5779-3920