

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



## 青梗菜と魚の ザーサイ中華風

気になる! からだの症状辞典  
「微熱がある」

TOPICS なないろクッキングスタジオ成城

2017  
9/25  
号

毎月10日・25日発行

献立選びに困ったら、今日はこんなレシピはいかがですか？ **今日の晩ごはん**



残った魚の塩焼きを使って。  
レンジで時短、簡単！

## 青梗菜と魚の ザーサイ中華風

調理時間…10分  
熱量…133kcal  
塩分…3.5g

### 材料 (4人分)

魚の塩焼き  
(残り物でOK) ……50g  
青梗菜 ……80g  
ザーサイ ……20g  
中華スープの素 ……3g  
ごま油 …… 小さじ1/2  
白ごま …… 少々

### 作り方

- ①青梗菜は2cm幅に切り、その他食材を用意する。
- ②耐熱ボールに、ごま油以外の食材をすべて入れる。  
※魚の塩焼きは身を骨からはずしておく。
- ③ラップをして600wで1分30秒レンジ加熱する。
- ④加熱後、ごま油を入れ全体をよく混ぜる。
- ⑤器に盛り付け、白ごまを振る。

※今回は、魚は鮭で作りました。



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

### 青梗菜の

**栄 養 価**

中国野菜の中ではもっとも日本に馴染みのある野菜のひとつ、青梗菜。ビタミンC、ビタミンA(カロテン)が多く、風邪に効果があります。また、ミネラルも多く含まれ、骨や歯を丈夫にするカルシウムや塩分の排出を促すカリウムがしっかり取れ、骨粗鬆症や高血圧の予防に力を発揮します。

気になる!

からだの  
症状事典

## 微熱がある

37度台の発熱がある微熱の状態が一週間以上の長い期間続く場合は、慢性感染症、寄生虫疾患、がん、甲状腺機能亢進症といった病気の可能性がある。また、三週間を超えるなら結核の疑いもある。とはいえ、風邪で高熱が出た後に微熱が数ヵ月続くことがあるなど、重大な病気とは無関係の場合もある。しかし、原因のわからない微熱に対しては受診して検査することが大切。



出典：ベネッセの介護相談室WEBサイト  
「50歳からの病気・症状事典」  
<https://kaigo-sodanshitsu.jp/informations/category/sym/>

## 「クッキング」デイサービス

### 東京都世田谷区 なないろクッキングスタジオ成城

「今日の晩ごはん」のレシピ紹介をさせていただいているNANAIRO COOKING STUDIOの2号店『NANAIRO COOKING STUDIO成城』が、9/1に東京・世田谷区にオープン！それに伴い、オープン前の内覧会と料理体験会を開催致しました。料理体験会では、新鮮な海鮮を贅沢に使った「巻き寿司贅沢盛り」とフルーツたっぷり「幸せを呼ぶ」パンケーキを作ってくださいました。なかなかの出来栄えに、初めて料理に参加される方もとっても嬉しそうです。新企画「夏休み親子でクッキング」として、親子で楽しめるメニュー「ふわもちちぎりパン」「フルーツたっぷりパフェ」などをご用意。13名の親子に取り組んでいただき、笑顔、笑顔で大変盛り上がりしました。

NANAIRO  
なないろクッキングスタジオ  
COOKING  
STUDIO



9/1  
新規  
オープン!

★NANAIRO COOKING STUDIO成城★

〒157-0071 東京都世田谷区千歳台3-6-1

TEL:03-5490-7166 FAX:03-5490-7167

★NANAIRO COOKING STUDIO自由が丘★

〒152-0023 東京都目黒区八雲2-9-4

TEL:03-5731-8620 FAX:03-5731-8621

<http://www.unimat-rc.co.jp/nanairo/>