

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



浅漬けの豚肉巻き

ちょっと知っ得!? 豆知識 世界の国旗
「チリ共和国」

TOPICS なないろクッキングスタジオ

2020
9/25
号

毎月10日・25日発行



浅漬けの 豚肉巻き

(調理時間…30分
熱量…289kcal
塩分…1.4g)

材料 (2人分)

豚肩ロース …… 45g×3枚
塩、胡椒 …… 極少々
野菜の浅漬け …… 60g
サラダ油 …… 大さじ1
<照り焼きダレ>
A 浄水 …… 20cc
醤油 …… 10g
みりん …… 6g
上白糖 …… 15g
日本酒 …… 5g

作り方

- ① 野菜類は薄切りにする。
- ② 浅漬けの素を使って野菜を漬ける。
- ③ 浅漬けの水分を良く切る。
- ④ 豚肉に軽く塩・胡椒をして、浅漬けを豚肉で包むように巻く。巻き尻は楊枝で止める。
- ⑤ Aの調味料を合わせておく。
- ⑥ フライパンにサラダ油を敷き、豚肉全体に焼き色を付ける様に焼く。
- ⑦ フライパンに蓋をして弱火で蒸し焼きにし、火を通す。
- ⑧ ⑤の合わせ調味料を加え、照りが出てくるまで煮詰める。半分にカットして器に盛る。

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

豚肉の

栄 養 価

豚肉には、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなど健康維持に不可欠な栄養素が豊富に含まれています。脂質は少量でも多くのエネルギーを得ることができる効率の良いエネルギー源ですが、余剰分は中性脂肪となって体内に貯蔵されるため、摂りすぎには注意が必要です。脂質の摂りすぎを控えたいときは、同じロースでも脂身の少ない赤身肉を選ぶと良いでしょう。

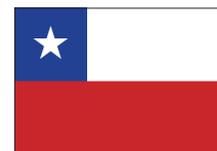
ちょっと知っ得!?

豆 知 識

世界の
国旗

チリ共和国

国の誇りと統一を象徴した星をあしらった、独立時に流された血を表す赤、アンデスの雪を表す白、空と海を表す青でデザインされている。



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NANAIRO COOKING STUDIO(以下なないろ)です。なないろでは、お客様の熱中症や脱水予防の水分補給で、通常は甘いカルピスやアイスレモンティーなどをお出ししていますが、この夏は「水出し緑茶」を積極的におすすめしています。その理由は、水出し緑茶には温かい緑茶にない優れた点があるからです。水出し緑茶は渋みが少なく、旨味や甘みに富んだ味わいが楽しめるほかにも、免疫力UPによいエピガロカ

テキンが含まれています。この成分は水出しの場合のみ浸出するので、お湯で淹れたものを冷やしても効果は期待できません。また、高温だと壊れてしまうビタミンCが摂取できるうえに、カフェインも少ないのでいいことづくめのスーパードリンクと言えます。コロナ予防にも嬉しい水出し緑茶を沢山飲んでいただき、水分補給と免疫力UPを図ろうと思っています。

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