

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



秋鮭とじゃが芋の中華風炒め

ちょっと知っ得!? 豆知識 世界の国旗
「アンドラ公国」

TOPICS なないろクッキングスタジオ

2020
10/25
号

毎月10日・25日発行



秋鮭と じゃが芋の 中華風炒め

(調理時間…20分
熱量…286kcal
塩分…0.9g
※1人分)

材料 (2人分)

秋鮭 …… 90g
塩、胡椒 …… 少々
サラダ油 …… 大さじ2
にんにく、生姜 …… 合計5g
じゃが芋 …… 90g
パプリカ赤 …… 20g
ピーマン …… 20g
秋茄子 …… 20g
オイスターソース …… 小さじ1
醤油 …… 小さじ1
A 紹興酒 …… 小さじ1
本みりん …… 小さじ1
ごま油 …… 小さじ1/2

作り方

- ①ピーマン、パプリカは一口大に、じゃが芋は6～7mm角の棒状にカット。茄子はスライスし、にんにく、生姜はみじん切りにする。
- ②鮭は6～9カットにして、軽く塩、胡椒する。
- ③カットしたじゃが芋を油で3～4分揚げる。揚げた後、良く油を切る。
- ④フライパンにサラダ油大さじ1を敷き、鮭を炒める。
- ⑤火が通ったら、一旦フライパンから取り出す。
- ⑥フライパンにサラダ油大さじ1を敷き、パプリカ、ピーマン、茄子を炒める。
- ⑦茄子に火が通ったら、鮭とじゃが芋を加えて、Aの調味料を加えて炒め、味を調える。最後にごま油を回し入れ良く混ぜる。

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

鮭の

栄養価

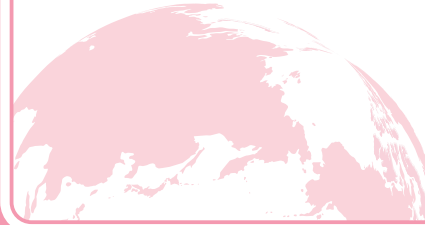
鮭はピンク色の身をしています、実は白身魚の仲間。この色味は天然色素のアスタキサンチンによるもので、抗酸化作用があるため悪玉コレステロールの酸化を抑え、血管壁を保護します。また、がんや糖尿病の予防のほか、眼や筋肉の疲労を改善する働きもあります。その他にもビタミン群やDHA、EPAも豊富に含まれていて、生活習慣病の予防にも効果が期待できる食材です。

ちょっと知っ得!?

豆知識
世界の
国旗

アンドラ公国

フランスとスペインに挟まれた小さな国。この両国が共同で主権を管理してきたのでフランスとスペインの国旗を合わせたデザインになっている。



TOPICS

「クッキング」デイサービス



デラックスの一例

シェフ監修の元気に暮らす健康レシピをもとに季節の食材を用いた多彩なメニューから、温かい手作りのお食事を一人前からご提供します。なないろのデイサービスを利用していない一般の方でも、どなたでもご利用いただけます。コースはスタンダードとデラックスの2種類で毎日のお食事に美味しい楽しみをお届けします。

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。なないろ自由が丘では、9月より本格的に出来立てお食事のお届けサービス「なないろ★グランマ」を開始いたしました。以前より、お客様から「なないろを利用しない日にもなないろの食事が食べたい」「自分だけの食事を作るのが大変」「手作りの温かいお食事を届けてほしい」という声をいただいております。そのご要望にお応えし、昼食と夕食の2部制で、専属

NANAIRO
なないろクッキングスタジオ
COOKING
STUDIO



スタンダードの一例

★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