

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



特製洋風ソース肉じゃが

気になる! からだの症状辞典
「体が冷えている」

TOPICS なないろクッキングスタジオ

2017
10/25
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**



簡単調味料! ソースとベーコンで作る絶妙な味!

特製 洋風ソース 肉じゃが

(調理時間…10分
熱量…133kcal
塩分…3.5g)

材料 (3人分)

じゃがいも…………… 2個
玉ねぎ…………… 120g
人参…………… 40g
サラダ油…………… 大さじ1
豚肩ローススライス… 60g
ベーコン…………… 60g
浄水…………… 250cc
日本酒…………… 大さじ1
ウスターソース…………… 大さじ1
ほうれん草…………… 1株

作り方

- ①じゃがいも、玉ねぎ、人参を一口大にカットする。
- ②豚肉、ベーコンも一口大にカットする。
- ③ほうれん草は水で濡らし、ラップをして電子レンジ(600W)で1分加熱し、5cmの長さにカットする。
- ④鍋にサラダ油を入れ、豚肉とベーコンを軽く炒める。
- ⑤ほうれん草以外の野菜を入れ、軽く炒める。
- ⑥分量の浄水を入れ、一煮立ちさせアクを取る。
- ⑦日本酒、ウスターソースを入れ、弱火でじゃがいもが柔らかくなるまで煮る。
- ⑧煮上がったら器に盛り、ほうれん草を添える。

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

豚肉にはビタミンB₁が豊富に含まれていて、含有量は牛肉や約10倍。ビタミンB₁はお米など糖質の代謝を促進し、脳の中枢神経や手足の末梢神経の機能を正常に保つ働きがあります。ビタミンB₁が不足すると、疲れやすくなる、手足のしびれ、体のむくみ、すぐ息が上がるなどという症状があらわれます。良質なタンパク質は、滋養強壮、疲労回復、筋肉強化、免疫力向上、老化防止などに役立ちます。

気になる!

からだの
症状事典

体が冷えている

体が冷える冷え性にはさまざまなタイプがあるが、高齢者は新陳代謝の低下が原因の場合が多い。冷え性は持病の症状を重くしたり、関節痛や腰痛を引き起こすので、散歩など適度な運動習慣をつけて対策する。なお高齢者は体が冷えやすい一方で体温の低下に鈍いので、部屋が寒い、顔色が悪い、といった異常から、体が冷えていることに周りの人間が敏感になって気付くことが大切。



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

「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です。10月は「ハロウィン」の月! なないろでは毎年「HAPPYハロウィンPARTY」を開催し、趣向をこらしたオリジナルレシピが登場します。

～今年のレシピのラインナップ～

- ・濃厚クリーミーかぼちゃフォンデュ(ランチ)
- ・かぼちゃと秋鮭のkokojibuteroster(ディナー)
- ・合鴨ロースト 南瓜きのこソテー添え
- ・かぼちゃのカレーコロッケ ・香燻ガーリックライス
- ・かぼちゃとベーコンの特製スープ

大好評の「濃厚クリーミーかぼちゃフォンデュ」は、かぼちゃ1個をくり抜いたインパクト大な器に濃厚で熱々のフォンデュソースを注ぎ入れ、パンや野菜、ソーセージなどをたっぷり漬けていただく楽しい一品。料理を通じてシニアの皆さんもハロウィンを楽しんでいただけるイベントです。

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/>