

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



海老マヨのトマトファルシー

気になる! からだの症状辞典
「動きが鈍い」

TOPICS なないろクッキングスタジオ

2017
11/25
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**



クリスマスのおもてなしに！

海老マヨの トマトファルシー

調理時間…30分
熱量…228kcal
塩分…0.7g

材料 (8人分)

むき海老……………40尾
紹興酒(日本酒可)……大さじ2
塩……………小さじ1/2
小麦粉……………適量
天ぷら衣……………適量
トマト……………4個
<海老マヨソース>
■ マヨネーズ……………80g
■ 練乳……………20g
■ 生クリーム……………15g
■ ジン(無くて可)……小さじ1/4
■ ケチャップ……………5g
パセリみじん……………適量

作り方

- ① トマトは水平にカットし中身をくり抜く。
- ② ■部分のソースを合わせておく。
- ③ 紹興酒、塩で下味を付けた海老に小麦粉をまぶして天ぷら衣に入れる。
- ④ 170度の油で1分～1分半揚げる。
- ⑤ 揚げた海老の粗熱を取ってから②のソースと和える。
- ⑥ ⑤を①のトマトに詰め、パセリを振る。

※海老は揚げずに、ボイルして②のソースと和えるだけでも大丈夫です。

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

海老の

栄 養 価

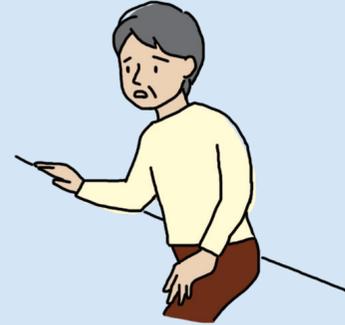
高タンパク低脂肪の海老は疲労回復、滋養強壮、免疫力向上に有効で、抗酸化作用を持つビタミンEも多く含んでいることから、細胞の酸化を抑え老化を予防する効果もあります。また、アミノ酸の一種であるタウリンは、血中の悪玉コレステロールを下げて善玉コレステロールを増やす作用や血圧を正常に保つ作用が、外殻に含まれるキチン・キトサンには、免疫活性作用、肥満防止、整腸作用などがあります。

気になる!

からだの
症状事典

動きが鈍い

動作が鈍くなるのはうつ病の典型的な症状で、運動機能障害という。そのほかに気分の落ち込み、興味喪失、食欲低下、睡眠障害、気力減退、集中力低下、自殺念慮といった症状があるならば、可能性は高い。また手足のふるえ、小刻みな歩行、無表情、書字困難、よだれといった症状がある場合は、パーキンソン病が考えられる。手の親指と人差し指を、ずっと揃えて固定したままで過ごしていたら要注意。



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/>

TOPICS

「クッキング」デイサービス

早いもので、とうとう今年もラストの月がやってきます！2017年、なないろは2号店目の成城をオープンし、新しい仲間が増えた嬉しい1年になりました。

12月のなないろは、豪華で盛り沢山の年末年始スペシャルメニューが目白押しです。クリスマスディナーやケーキ作りはもちろんのこと、毎年大好評の年越し蕎麦打ちならぬ「年越しうどん打ち」イベントも開催。手作りうどんと大海老天ぷら、自家製伊達巻も作ります。

その他、年末年始に嬉しい極上の海の幸満載「海宝漬」や大粒栗がゴロゴロ丸ごと入った「特製栗きんとん」、絶品柔らか「和風スベアリブ」なども登場します。

一年の集大成、ハッピーレシピで素敵な美味しい年末を、ご家族と楽しく過ごしていただきたいと思っています。

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/>