

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



## 真鱈と白菜の 簡単マヨネーズ和え

気になる! からだの症状辞典  
「鳥肌が立っている」

TOPICS なないろクッキングスタジオ

2017  
12/25  
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



旬の食材をレンジで簡単に! 冷蔵庫にありがちな食材で!

# 真鱈と白菜の 簡単マヨネーズ 和え

調理時間…10分  
熱量…211.3kcal  
塩分…3.0g

### 材料 (1人分)

- 真鱈 …………… 80g
- 塩・胡椒 …………… 少々
- 白菜 …………… 50g
- ほうれん草 …………… 30g
- パプリカ(赤) …………… 15g
- 長ネギ …………… 15g
- マヨネーズ …………… 30g
- 醤油 …………… 小さじ2
- ごま油 …………… 小さじ1/2
- ※パルメザンチーズ …………… 5g
- ※ラー油 …………… 適量

### 作り方

- ①白菜は一口大に、ほうれん草は3cmにカット。パプリカはスライスする。
- ②長ネギは長さ3cm、厚さ2mmにカット。
- ③真鱈は骨を取りのぞき適当な大きさにカットして、塩・胡椒をしておく。
- ④■部分の食材を全て耐熱ボールに入れる。
- ⑤ラップをして600Wのレンジで3分間加熱する。
- ⑥加熱後ラップをはずし、全体を混ぜる。器に盛り、お好みでラー油を適量たらし、パルメザンチーズを振る。

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

### 鱈の

## 栄 養 価

脂肪分が少なく、お年寄りや胃腸の弱い方にも無理なく食べられる鱈は、繊維タンパクが大半を占めるためにほぐれやすく、加熱してもかたくならない消化の良い食材です。冬の鍋料理には欠かせない具材であり、含まれるビタミンAがのどや鼻の粘膜を守り、風邪を引きにくくしてくれます。また、たんぱく質とビタミンB群との相乗効果で、体力向上、代謝活動の促進、免疫力を向上させる働きがあります。

気になる!

からだの  
症状事典

## 鳥肌が立っている

自律神経失調症によって、自分の意思で統御できない神経である自律神経の調整機能に問題が起きている可能性がある。そのほかに疲れやすさや頭のふらつき、体温・睡眠の異常、耳鳴り、動悸、手足のしびれ、頻尿、皮膚・粘膜のかゆみといった症状のいくつかが同時に現れたり、矢継ぎ早に起きたりした場合にはその危険が高い。ストレスや気候の変化が原因で起こり、生活習慣の改善、投薬によって治療が可能。



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



いよいよ平成30年となり、新年の最初の月を迎えました。寒くなると、体調を崩したり活動量が減ったりして体が縮こまり、転倒のリスクが高まります。そして“冬のかくれ脱水”もこの時期増えるので要注意です。

なないろの、ほっこり温かヘルシーレシピと盛りだくさんの楽しいクッキングで、元気に真冬を乗り切っていただきます! また、半年毎の「成果発表会」も開催。ご家族や担当ケアマネジャー様をご招待して日頃の活動の成果を披露いたします。



## NANAIRO COOKING STUDIO

### 迎春スペシャルメニュー

- ・まるごと鯛の酒蒸し
- ・特製和牛すき焼き
- ・あんこうづくし
- ・あったか生姜レシピ
- ・黒豆ムースと栗きんとんシュークリーム など



### 素材にこだわったお楽しみクッキングイベント

- ・黒豚のコーラ角煮
- ・具沢山ほたての濃厚コキール

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/>