

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



鯖のムニエル フレッシュバジルトマトソース

気になる! からだの症状辞典
「おしっこの回数が多い」

TOPICS なないろクッキングスタジオ

2018
1/25
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**



旬の鯖とフレッシュトマトとバジル！

鯖のムニエル フレッシュバジル トマトソース

(調理時間…20分
熱量…119kcal
塩分…1.3g)

材料 (1人分)

- 鯖……………80g
- 塩、胡椒……………少々
- 薄力粉……………少々
- オリーブ油……………大さじ3
- ※オリーブ油……………大さじ3
- ※トマトダイスカット……………40g
- ※バジル……………2枚
- ※バルサミコ酢……………小さじ2
- ※醤油……………小さじ1

作り方

- ① トマトは種部分を取り除きダイス状にカットする。バジルは粗みじんにカットする。
- ② 鯖の皮目に飾り包丁を十文字に入れる。
- ③ 鯖の身側に塩、胡椒をする。
- ④ 鯖全体に薄力粉をまぶし、余分な粉を落とす。
- ⑤ ■部分のオリーブ油をフライパンで熱し、鯖の身側から焼いていき、こんがり焼き色が付いたら裏返す。
- ⑥ 皮目にも焼き色が付き、火が通っていたらOK。
*中まで火が通っていない場合はオープンに入れて火を通す。
- ⑦ 器に焼いた鯖を盛り、バルサミコ酢、醤油をかける。
- ⑧ ※部分のオリーブ油をフライパンで熱し、1のトマトとバジルを加え、軽く塩、胡椒をする。器に盛った鯖の上にかける。

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

鯖の

栄養価

白身魚の割には良質な脂質が多く、不飽和脂肪酸のEPA・DHAが豊富に含まれています。EPA・DHAには血液をサラサラにする働きがあり、動脈硬化・高血圧・心筋梗塞・脳梗塞などの予防に効果があります。DHAは脳細胞の働きを活発化するため、視力回復や認知症予防、老化防止も期待できます。また、魚類の中ではカリウムの含有量が多いのも特徴。体内の余分なナトリウム(塩分)を尿とともに排泄してくれるので、高血圧の予防改善に役立ちます。

気になる!

からだの
症状事典

おしっこの回数が多い

尿の回数が多い、尿が近いといった状態のことを頻尿という。どの程度の回数から頻尿といえるかは個人差があるが、一般的には起床から就寝の間に8回以上を頻尿という。原因として脳卒中やパーキンソン病などによって膀胱のコントロールができなくなっていたり、前立腺肥大症による排尿障害など、重大な病気があり得るが、老化現象のひとつとして起きる場合もある。また、病気とは別に心因性の頻尿もある。



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/usefulinfo/overfifty/>

TOPICS

「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。

今年も節分やバレンタインの時期がやって参りました！

なないろの節分は、「開運！恵方巻き」を作って一年が良い年であるように願いをかけます。海老やそばろ煮を巻く「開運巻き」、ズワイガニ・うなぎ・イクラを贅沢に使った「海鮮開運巻き」、そしてA5の黒毛和牛で「サーロイン開運巻き」と、豪華3種をたく力強く巻き込み、強力に福を呼び込みます！



そして、バレンタインには恒例の手作りチョコレート。

息子様やお孫様など大切な誰かのために一生懸命手作りし、甘いプレゼントを贈るのを楽しみにウキウキされているお客様を見ていると、その可愛らしい乙女心に私たちまで温かく幸せな気持ちになってきます。

NANAIRO
なないろクッキングスタジオ
COOKING
STUDIO



★NANAIRO COOKING STUDIO自由が丘★

〒152-0023 東京都目黒区八雲2-9-4
TEL:03-5731-8620 FAX:03-5731-8621

★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

<http://www.unimat-rc.co.jp/nanairo/>