

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



菜の花としらすのパスタ

気になる! からだの症状辞典
「声がかすれる、声が出ない」

TOPICS なないろクッキングスタジオ

2018
2/25
号

毎月10日・25日発行



菜の花と しらすの Pasta

(調理時間…20分
熱量…473kcal
塩分…1.2g)

材料 (1人分)

スパゲッティ(乾燥時85g)・茹で後200g
菜の花 …… 35g
しらす干し …… 30g
にんにく …… 2g
無塩バター …… 10g
浄水 …… 150cc
チキンコンソメ …… 1個(固形)
黒胡椒 …… 少々



作り方

- ①菜の花は茹でて半分の長さにカットし水分を絞っておく。
- ②にんにくはみじん切りにしておく。
- ③スパゲッティを1%程度の塩水で茹でる。
- ④フライパンにバターを溶かし、にんにくを炒める。
- ⑤にんにくの香りが出たら浄水、コンソメを入れ、コンソメが溶けたら茹でたスパゲッティ、菜の花、しらす干しを加えて煮立ちさせる。
- ⑥黒胡椒を振り、器に盛り付ける。

レシピ提供: NANAİRO COOKING STUDIO
株式会社ユニマツ リタイアメント・コミュニティ

菜の花の

栄 養 価

菜の花はアブラナ科の、とても栄養価の高い緑黄色野菜です。抗酸化作用のあるビタミンA(βカロチン)、ビタミンC、ビタミンEや、鉄、カルシウム、カリウム、食物繊維などを豊富に含みます。カロチンやビタミンCは免疫力を高め、がん予防やかぜの予防に効果が期待できるとともに、お肌を美しくする効果もあります。また体内の塩分バランスを保つカリウムも豊富で、高血圧の予防や治療中の方にもおすすめです。

気になる!

からだの
症状事典

声がかすれる、声が出ない

大声で歌うといった行為で喉を酷使すると、声帯に炎症が起きたりポリープができたりするなどして声がかすれる。かすれ声の慢性化、ポリープの肥大があるなら受診の必要がある。また、40代以降でヘビースモーカーの場合、喉頭がんの可能性がある。しかし声は加齢によって衰えるので、高齢者の場合は単なる老化とも考えられる。声がかすれたり出づらくなったりしたら、禁煙や腹式呼吸、ボイストレーニングなどで対処する方法もある。



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/>

「クッキング」デイサービス

「今日の晩ごはん」のレシピを紹介しているNANAİRO COOKING STUDIO (以下なないろ)です。

なないろでは、目黒区で毎年開催される介護サポーターの方々向けの調理研修で、3年に渡り講師をさせていただいています。高齢者のご自宅にある食材を使ってお料理を手早く美味しく作れるよう、簡単に役立つオリジナルヘルシーレシピを、



なないろのシェフが伝授。毎回40人以上の参加者が集まり、皆さん和気あいあいと大変楽しそうに調理されます。今年のメニューは「鶏胸肉とアボカドの柚子蜜マスタード焼き」や「鱈と白菜のマヨネーズ和え(12/25号掲載)」、「きのこの簡単混ぜご飯」「胡麻風味の豆乳コーンスープ」など。凝っているのに時短で手軽に誰でも美味しく作れるヘルシーレシピが好評です。

NANAİRO
なないろクッキングスタジオ
COOKING
STUDIO



★NANAİRO 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

★NANAİRO 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/nanaïro/>