

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



## 海老と根菜の甘酒塩糍あん

ちょっと知っ得!? 豆知識 世界の国旗  
「イスラエル国」

TOPICS なないろクッキングスタジオ

2020  
11/25  
号

毎月10日・25日発行



## 海老と根菜の 甘酒塩糰あん

(調理時間…30分  
熱量…248kcal  
塩分…1.4g  
※1人分)

### 材料 (2人分)

たけのこ ……30g  
蓮根 ……20g  
人参 ……15g  
百合根 ……20g  
A 海老 ……10尾  
塩糰 ……5g  
紹興酒 ……小さじ1  
生姜みじん ……3g  
サラダ油 ……大さじ1  
B 甘酒 ……150cc  
創味シャンタン ……4g  
水溶き片栗粉 ……適量  
青味 ……適量

### 作り方

- ①根菜類は一口大にカットし、人参、蓮根、百合根はあらかじめボイルする。
- ②海老は殻をむき、背を開いて背ワタを取っておく。
- ③海老をボールに入れ、A部分の調味料で10回もんでおく。
- ④フライパンにサラダ油を敷き、生姜を炒め香りが出たら③の海老を加えて炒める。
- ⑤5割がた火が通ったら根菜類を加え、サッと炒める。
- ⑥B部分の調味料を加え、ひと煮立ちさせたら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦器に盛り、青味をちらす。

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

### 海老の

**栄 養 価**

味や風味の豊かさが人気の海老は、世界中でも日本人の消費量が多い食材の一つ。脂質が少なくヘルシーな海老には、筋肉や内臓器官を維持するたんぱく質や、活性酸素を抑えて老化や動脈硬化を予防するビタミンEが豊富に含まれています。また、殻や尻尾にはカルシウムも多く、骨の形成を助ける働きもあるのです。お子さんから高齢の方まで積極的に取り入れたい食材です。

ちょっと知っ得!?

豆 知 識  
世界の  
国旗

## イスラエル国

上下にある青い帯はユダヤ教の高僧がまとう祈祷用肩掛けを表し、また中央には、ユダヤ人のシンボル「ダビデの星」があらわれています。



## TOPICS

### 「クッキング」デイサービス



こんにちは!「今日の晩ごはん」のレシピ紹介をさせていただいているNANAIR COOKING STUDIO(以下なないろ)です。なないろでは、季節を感じるお楽しみ料理を作ってお持ち帰りをしていただく、自由参加型の「イベントクッキング」を2週間ごとに開催しています。今回は、春に大好評だった人気レシピリクエスト「いちごバター」の第2弾として「りんごバター」を作りました。フレッシュなりんごを煮詰めてバターと合わせた、やさしいコクのある甘さは、りんごジャムにはない風味が魅力。

お口の中でとろけるバターにりんごの酸味が引き立ち、濃厚なのに後味すっきりと大人気!塗るだけでアップルパイのような風味が味わえる絶品手作りスプレッドは、パンケーキやカレーなどの料理の隠し味にもおすすめです。自由参加の企画ですが、ほぼ全員が参加され、会場はりんごとシナモンの甘い香りに包まれ、大盛況のひとつでした。

NANAIR COOKING STUDIO  
なないろクッキングスタジオ



★NANAIR COOKING STUDIO 自由が丘  
TEL:03-5731-8620

★NANAIR COOKING STUDIO 成城  
TEL:03-5490-7166

★NANAIR COOKING STUDIO 三軒茶屋  
TEL:03-5779-3920