

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



濃厚! 大人の「黒豆ムース」

ちょっと知っ得!? 豆知識 世界の国旗
「ミクロネシア連邦」

TOPICS なないろクッキングスタジオ

2020
12/25
号

毎月10日・25日発行



濃厚! 大人の 「黒豆ムース」

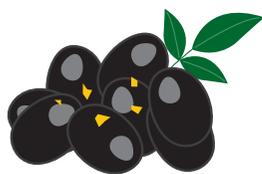
(調理時間…20分
熱量…252kcal
塩分…0.4g
※1人分)

材料 (5人分)

黒豆煮 …………… 140g
上白糖 …………… 50g
冷水 …………… 100g
生クリーム …………… 160g
黒豆煮(飾り用) …… 15個

作り方

- ①ミキサーに黒豆煮、冷水、上白糖を入れる。
- ②皮が細くなるまでミキサーで良く回す。
- ③更に良く冷やした生クリームを加え、ミキサーの周りに付いたものを落としながら、少しずつ様子を見て回していく。
- ④回し過ぎると分離するので注意しながら、完全に角が立つまで回す。
- ⑤容器に盛る。
- ⑥容器をたたきつけながら表面を平らにならし、黒豆煮を3粒ずつ飾る。
- ⑦冷蔵庫で一晩、時間が無い場合は60～90分寝かせてできあがり。



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

黒豆の

栄 養 価

黒豆には、血液や筋肉を作るたんぱく質や、骨や歯を形成するカルシウムが豊富に含まれています。その他にも、むくみを予防するカリウムや、高い抗酸化作用で老化予防や免疫力アップを助けるポリフェノールも含まれるなど、大変栄養バランスの良い食材です。また、他の豆類に比べて糖質が低いので、糖質制限をしている人にも強い味方です。

ちょっと知っ得!?

豆 知 識

世界の
国旗

ミクロネシア連邦

第二次大戦後にアメリカの信託統治を受けた後に独立したミクロネシア連邦。国旗の4つの星はミクロネシアの主な島と南十字星を表している。



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NANAIRO COOKING STUDIO(以下なないろ)です。なないろの人気イベントクッキングメニューに「自家製明太子づくり」があります。釧路漁港で水揚げされた、希少な超極太の大きなたらこを厳選し、なないろ史上最も大きな明太子に仕上げました。磨き抜かれた北の味を、今回は昆布風味の辛子明太子と、柚子風味の2種類を選んでお作りいただきましたが、甲乙付けがたい味の違いに迷った末に両方作る方続出です。なないろでは、いくつか人気のあるメニューを毎年の恒例レシピとしてリクエストにお応えし、リピートしておりますが、この自家製明太子づくりもそのひとつです。特製明太子液に付け込んで食べごろは3日後になります。スーパー等ではなかなかお目にかかれない極太の食べ応えある出来立て明太子を炊き立ての新米で食べる、日本人で良かったと思える至福の食卓になるはずです。

NANAIRO
なないろクッキングスタジオ
COOKING
STUDIO



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

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

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