

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



真鱈と白菜の卵炒め

ちょっと知っ得!? 豆知識 世界の国旗
「カンボジア王国」

TOPICS なないろクッキングスタジオ

2021
1/25
号

毎月10日・25日発行



真鱈と白菜の卵炒め

(調理時間…30分
熱量…71kcal
塩分…0.8g
※1人分)

材料 (2人分)

真鱈 …………… 100g
白菜…………… 100g
パプリカ …………… 20g
長ネギ…………… 30g
サラダ油…………… 大さじ1
A
日本酒…………… 大さじ1
本味酢…………… 大さじ1
白だし…………… 大さじ1
薄口醤油 …… 小さじ1~1.5
卵 …………… 1個

作り方

- ①白菜は一口大にカットし、パプリカはスライス、長ネギは斜めにスライスする。
- ②真鱈は10gを目安に、あまり薄くせずにサイコロ状にカットする。
- ③真鱈を200℃オーブンで5分加熱する。
- ④フライパンにサラダ油を敷き加熱し、野菜類を炒める。
- ⑤6〜7割炒めたらAの調味料と真鱈を加える。
- ⑥溶き卵を加えて炒め、器に盛りつける。

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

真鱈の

栄 養 価

真鱈は低脂肪で高タンパクなヘルシー食材。特に貧血予防や腰痛などの末梢神経を回復させたり、生活リズムを正常化させたりするのに優れたビタミンB₁₂が多く含まれているのが特徴です。ほかにも、ビタミンの働きをサポートするヨウ素やセレンなど、微量でも体の機能を整える重要なミネラルも含まれているので、積極的に摂取したい食材です。

ちょっと知っ得!?

豆 知 識
世界の
国旗

カンボジア王国

中央に描かれているのは、民族の誇りとも言えるアンコールワット。過去に政変で幾度か国旗のデザインが変わっても、アンコールワットは必ず描かれています。



「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。

いよいよ2021年がスタートしました!

昨年はコロナ禍で自粛することが多かったのですが、本年も変わらず、一層美味しさと楽しさを追求していきたいと思っています。

なないろは料理で高齢者の“可能性”を引き出す場所として、料理をきっかけに意欲の向上や楽しみ、生きがい、機能訓練、認知症予防に取り組み、効果を追求します。美味



い料理ができるのと同時に、満足感や達成感も得られる中で、特にその効果を感じるのはお客様同士の「距離感」。毎回一緒に組む方は違いますが、料理が始まるとどなたも、以前からの知り合いの様に協力され、料理の完成を目指します。微笑み合い、注意し合い、喜び合い、まるで学生に戻った様な姿に心が温まります。スタジオでは料理以外にも幸せな副産物もできあがります。

NANAIRO
なないろクッキングスタジオ
COOKING
STUDIO



- ★NANAIRO COOKING STUDIO 自由が丘
TEL:03-5731-8620
- ★NANAIRO COOKING STUDIO 成城
TEL:03-5490-7166
- ★NANAIRO COOKING STUDIO 三軒茶屋
TEL:03-5779-3920