

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



## ヘルシーひじきたっぷり おろししそハンバーグ

ちょっと知っ得!? 豆知識 世界の国旗  
「カタール国」

TOPICS なないろクッキングスタジオ

2021  
3/25  
号

毎月10日・25日発行



## ヘルシーひじき たっぷりおろしそ ハンバーグ

調理時間…30分  
熱量…111.9kcal  
塩分…1.7g  
※1人分

### 材料 (3人分)

A	国産鶏挽肉	200g
	生ひじき	15g
	本だし	小さじ1/2
	日本酒	小さじ1
	片栗粉	大さじ1.5
B	玉ねぎ	10g
	人参	10g
	たけのこ	10g
	生姜	少々
	塩	小さじ1/2
ごま油	小さじ2	
大葉	2枚	
ポン酢	90cc	
大根おろし	90g	

### 作り方

- ①Bの食材を粗みじん切りにする。
- ②大根おろしは、8割がた水分を切っておく。
- ③AとBの食材、調味料をボールに入れ、良く混ぜる。
- ④③を整形する。
- ⑤大葉を千切りにする。
- ⑥フライパンにごま油を敷き④を焼く。
- ⑦両面に焼き色を付ける。
- ⑧耐熱皿に乗せ、レンジで500Wで1分30秒ほど加熱する。
- ⑨⑧を器に盛り付ける。大根おろしをハンバーグの上に寄せ、ポン酢をかけて最後に千切りの大葉を乗せる。

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

### ひじきの

**栄 養 価**

低カロリーで食物繊維が豊富なひじき。特にカルシウム・鉄・マグネシウムなどのミネラルが多く、ほかにも成長・代謝を促すヨウ素、活性酸素を除去するフキサンチンも含まれています。生活習慣病、肥満、ガンなどが気になる大人はもちろん、発達期のお子さんまで幅広い世代の健康をサポートしてくれる、栄養バランスの優れた食材と言えます。

ちょっと知っ得!?

豆 知 識  
世界の  
国旗

## カタール国

世界一長い国旗のカタール国。茶色の部分は本来、赤色でしたが、日光を浴び続けて茶色に変わってしまったものが、そのまま国旗の色として定まりました。



## 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。

コロナ禍の日々が続いていますが、なないろのお料理づくりを楽しみに来ていただけるよう、かねてよりマスクや手袋、マメな手洗いや消毒は、徹底推進しております。皆様には、コロナ対策に違和感なくご協力いただき、変わらず元気に楽しく過ごされています。



今回は、チャイナレシピの「特製エビチリまん」を作りました。中の具餡となるエビチリには、ぷりっと新鮮な海老を使い、濃厚で少し甘めの味付けに。次に、皮を丸く包みやすい大きさにのし棒で伸ばします。ここであまり薄くしないのが皮づくりのコツ。皆様とても上手に丸く伸ばすことが出来ました。特製のエビチリ餡を優しく丁寧にヒダを作って包み、最後に蒸して完成です。出来上がった丸いエビチリまんを見て「可愛いわね〜♪」と皆様、出来ばえにご満悦でした。

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