

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



## 鱈と鰹の魚バーグ ジンジャーソース

ちょっと知っ得!? 豆知識 世界の国旗  
「オマーン国」

TOPICS なないろクッキングスタジオ

2021  
5/25  
号

毎月10日・25日発行



# 鰯と鯉の 魚バーグ ジンジャーソース

調理時間…45分  
熱量…209kcal  
塩分…2.0g  
※1人分

## 材料 (2人分)

- A
  - 鰯 …………… 80g
  - 鯉 …………… 80g
  - 生姜 …………… 5g
  - 木綿豆腐(水切り)・ 80g
  - 片栗粉 …………… 10g
  - 塩 …………… 小さじ1/4弱
  - 大葉 …………… 2枚
  - 黒胡椒 …………… 少々
- サラダ油 …………… 大さじ2
- 醤油 …………… 大さじ1
- 本味酢 …………… 大さじ2
- B
  - 日本酒 …………… 大さじ2
  - おろし生姜 …………… 20g
  - 上白糖 …………… 小さじ1
- 付け合せ…………… 適量

## 作り方

- ①鰯、鯉は皮を引き細かくたたく。
- ②Aの材料をボールに入れ、粘りが出るまで良く練る。
- ③生地を4等分にし、ハンバーグの形に整形する。この時空気を抜く様にしながら整形する。
- ④フライパンにサラダ油を敷き、ハンバーグを焼く。
- ⑤Bの調味料を合わせておく。
- ⑥ハンバーグ表面に焼き色が付いたら裏返し、フタをして弱火にし、完全に火を通す。
- ⑦ハンバーグが焼けたら⑤のソースをフライパンに加え、1分程度煮詰める。
- ⑧器に付け合わせ、ハンバーグを盛り、ソースをかける。

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

## 鰯の 栄養価

初夏に旬を迎える鰯には、たんぱく質や代謝を促すビタミンB群、カルシウムがたっぷり。また、コレステロールを減らし、脳の発達を助けるDHA(ドコサヘキサエン酸)や、血栓や高血圧の予防が期待できるEPA(エイコサペンタエン酸)などの不飽和脂肪酸が多く含まれ、生活習慣病予防にも役立つ栄養素が豊富に含まれています。

ちょっと知っ得!?

## 豆知識 世界の 国旗

## オマーン国

国旗の赤は新しいオマーン、白は平和、緑は農作物をそれぞれ表し、左上には剣とナイフを重ねた、国のシンボルマークがあしらわれています。



## 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NANAIRO COOKING STUDIO(以下なないろ)です。

なないろでは、ケアマネジャーやご家族向けに試食会や新しい介護用品などをご紹介する機会を設けています。この場を活用していろいろな情報収集やご提案ができるよう、なないろの製品に限らず、様々なメーカー様の介護食やグッズなどを実際に試していただいております。同時に、なないろのスタッフにとっても、新しい情報を得る勉強の場にもなっています。



今回は、冷凍やチルド食品などをはじめとした新しい介護食の試食会と、食事の栄養バランスを学ぶ講義が開催されました。試食をしたり、講義を受けながら「便利でいいけれど、色合いが今ひとつ」「解凍の仕方分かりやすく表記してほしい」「しっかり味付けされて美味しい」などの、具体的な意見や質問が活発に飛び交い、良い学びの時間となりました。

## 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