

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



## づけ鰹カツのわさびタルタル

ちょっと知っ得!? 豆知識 世界の国旗  
「ナウル共和国」

TOPICS なないろクッキングスタジオ

2021  
6/25  
号

毎月10日・25日発行

献立選びに困ったら、今日はこんなレシピはいかがですか？

## 今日の晩ごはん



# づけ鯉カツの わさびタルタル

調理時間…20分  
熱量…206kcal  
塩分…1.2g  
※1人分

### 材料 (1人分)

鯉切り身 …… 60g  
漬けタレ …… 適量  
薄力粉 …… 適量  
溶き卵 …… 適量  
パン粉 …… 適量  
※付け合わせサラダ  
<漬けタレ割合>  
醤油 2:本味酢 1  
<わさびタルタル> ※約4~5人分  
茹で卵 …… 1個分  
玉ねぎみじん …… 50g  
マヨネーズ …… 50g  
わさび …… 20g  
塩 …… 二つまみ

### 作り方

- ①鯉は 30g を目安にカットする。
- ②漬けタレを作り、カットした鯉を 10 分漬ける。
- ③わさびタルタルを作る。玉ねぎみじんは布に包み水洗い後、良く水分を絞る。
- ④タレから上げた鯉をキッチンペーパーの上に広げ、余分な水分を通り除く。
- ⑤④の鯉に薄力粉、溶き卵、パン粉の順でパン粉衣を付ける。
- ⑥⑤を 180°Cの油で揚げ、中心まで火を通す。
- ⑦食べ易いようにカットし、器に盛り付け、わさびタルタルを添える。

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

鯉の

## 栄養価

鯉は高タンパク・低カロリーであるほかに、EPAやDHA、鉄やビタミンB群など、血中コレステロール対策や血栓・貧血予防にも良い食材です。また、臓器・筋肉の修復や心の病に作用するナイアシンも豊富で、疲労時の体力回復にも適しています。この時期出回る初鯉は、秋の戻り鯉に比べ脂が少なく、プリッとした食感とあっさりした味わいが楽しめます。

ちょっと知っ得!?

## 豆知識 世界の 国旗

## ナウル共和国

オセアニアのギルバート諸島の西に位置する、サンゴ礁上の小さな島。青は北太平洋と南太平洋の二つの海を、黄の線は赤道を、輝く星はナウルを表しています。



## 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。

新年度になり、弊社にもフレッシュな新入社員が介護現場の研修に参加しました。今回は、新卒の23歳の男性で、料理経験は自炊をたまにする程度とのことでしたが、お客様と時間内に5品の料理完成に向け、一生懸命頑張りました。孫の様な初々しい新卒くんが緊張しながら話しかけると、お客様の方が「緊張しなくても大丈夫よ!」



と、笑顔で逆にサポート(!?)。新卒くんもお客様の目線に合わせて、丁寧に優しく話しかけるなど、とても良い雰囲気でした。これまで、新卒くんは高齢者との関りが少なかったようですが、お客様の温かい励ましやご協力もあり、良い経験と学びの機会になったようです。協力しながら完成を共に喜べる料理は、世代や性別を超えた最強のコミュニケーションツールだと再認識した研修でした。

## NANAIRO<sup>👩🍳</sup> 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