

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



ゴーヤと豚肉の味噌炒め

ちょっと知っ得!? 豆知識 世界の国旗
「ジョージア」

TOPICS なないろクッキングスタジオ

2021
7/25
号

毎月10日・25日発行



ゴーヤと豚肉の味噌炒め

調理時間…20分
熱量…246kcal
塩分…2.5g
※1人分

材料 (2人分)

豚肩ローススライス … 120g
塩、胡椒 … 少々
玉ねぎ … 40g
ゴーヤ … 50g
パプリカ赤 … 30g
キャベツ … 60g
ごま油 … 大さじ1.5
にんにくみじん … 6g
豆板醤 … 2g
A タニタ味噌 … 25g
上白糖 … 5g
本味酢 … 10g
醤油 … 3g

作り方

- ① ゴーヤは縦半分にカットし、種、綿部分を取り除き、3mm幅の半月切りにする。塩(分量外)を少し振り、1分もんだ後、水で塩を洗い流す。
- ② 豚肉は一口大にカットし、塩、胡椒する。パプリカ、玉ねぎは厚めのスライスに、にんにくはみじん切り、キャベツはざく切りにする。ゴーヤは水分を良く取っておく。
- ③ Aの調味料を合わせておく。
- ④ フライパンにごま油を敷き、にんにく、豆板醤を炒める。
- ⑤ 香りが立ったら豚肉、玉ねぎを炒める。
- ⑥ 豚肉、玉ねぎに火が通ったら、キャベツ、パプリカ、ゴーヤを加え更に炒める。
- ⑦ 全ての食材に火が通ったら③の調味料を加え、サッと炒めて器に盛る。

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

ゴーヤの

栄養価

ゴーヤの特徴的な苦みは、モルデシンという成分によるもので、胃の粘膜を保護し、胃液の分泌を促す役割があるので食欲増進に力を発揮します。また、細胞の生産を補助する葉酸や、むくみ予防によいカリウム、血管や軟骨を正常に保つビタミンCもたっぷり。特にゴーヤのビタミンCは、加熱しても損失しにくいので、炒め物にもおすすめの食材です。

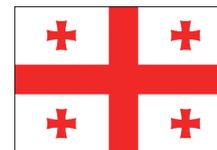
ちょっと知っ得!?

豆知識

世界の国旗

ジョージア

ソビエト連邦崩壊後、1991年に独立した国家で旧国名はグルジア。国旗は2004年に制定され、白地に赤い十字が5つ配されたファイブ・クロス・フラッグと呼ばれています。



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、人気企画の「イベントクッキング」を隔週で開催しておりますが、今回は、牛肉の旨味豊かな、リッチでごちそう感たっぷりの『ご褒美“濃厚ビーフストロガノフパイ”』を作りました。シェフ特製レシピによる、牛肉の旨味を生かした、クリーミーでほのかな酸味の逸品。柔らかく煮込んだビーフ、ソテーした玉ねぎ、きのこの旨みと特製生クリームが調和した本格的な味わいです。パイシートに濃厚な具材を包み込み、こんがり焼きあげれば、お食

事にも、おやつにも、リッチな気分が味わえる極上パイの完成!

生地の成形をしたり、卵黄を丁寧に塗ったり、焼きあがりを待ったりする時間も幸せ気分になれる、パイ作りの醍醐味を存分に堪能したひと時でした。



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