

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



トマトと秋野菜の和風グラタン

ちょっと知っ得!? 豆知識 世界の国旗
「キリバス共和国」

TOPICS なないろクッキングスタジオ

2021
8/25
号

毎月10日・25日発行



トマトと 秋野菜の 和風グラタン

調理時間…25分
熱量…176kcal
塩分…1.0g
※1人分

材料 (2人分)

- かぼちゃ …… 60g
- しめじ …… 30g
- 里芋 …… 60g
- トマト …… 1/2個
- 絹ごし豆腐 …… 120g
- 卵白 …… 1個分
- 白だし …… 小さじ4
- 無塩バター …… 10g
- タニタ減塩味噌 …… 12g
- ピザチーズ …… 25g
- 青海苔 …… 適量

作り方

- ① かぼちゃは一口大にカットし、ラップをしてレンジで火を通す。
- ② しめじはほぐし、里芋は一口大にカットする。浄水+かつおだし(分量外)でしめじをレンジ過熱し、残った汁で里芋をレンジで加熱する。
- ③ トマトを一口大にカットする。
- ④ 卵白をボールで腰を切る程度に混ぜる。
- ⑤ ④と絹豆腐、白だしをなめらかになるまで混ぜる。
- ⑥ 下処理した野菜、トマトをバターで炒めた後、味噌を加え、良く合える。
- ⑦ ⑥を耐熱皿に移し、平らにならしたら⑤を全体にかける。
- ⑧ 220℃オーブンで15分～焼き、焼き上がったら青海苔をふる。

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

トマトの

栄養価

夏野菜として代表的なトマトは、さまざまな料理に使える万能食材。むくみを予防するカリウムや、免疫力UPに役立つビタミンC、老化を抑制するビタミンEなどが含まれています。また、悪玉コレステロールを抑えるリコピンの含有量も多く、抗酸化作用に優れた食材と言えます。皮や種まで食べられるので栄養や食物繊維がたっぷり摂れるのも魅力です。

ちょっと知っ得!?

豆知識 世界の 国旗

キリバス共和国

朝日が南太平洋の海から昇るデザインは、日付変更線に近いキリバス共和国が世界中でも早く朝日が昇ることを表しています。また、希望の象徴である鳥が描かれています。



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。なないろには食事の料理コースとスイーツコースがありますが、スイーツコースではお客様のお誕生日に合わせて、ご本人のリクエストでパースディケーキを作ります。今回のリクエストはパリプレスト。パースディケーキなので、フルーツ盛り沢山のカラフルで華やかなケーキにすることにしました。まずはパイ生地と濃厚生クリームを丁寧に手作りします。パイ生地をドーナツ型に焼き上げ、生クリームはピンクのイチゴ味に。様々なフルーツをカットしたら、お好みの配置でクリームとともに飾りつけます。この時間がケーキ作りの醍醐味ともいえます。とても華やかに可愛らしく完成したケーキに、



気になっていた他のお客様も集まってきました。「自分の誕生日ケーキを手作り出来るなんて♪」とご本人もとても嬉しそうでした。

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