

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



## いわしと茄子の重ね焼き

ちょっと知っ得!? 豆知識 世界の国旗  
「ペルー共和国」

TOPICS なないろクッキングスタジオ

2021  
9/25  
号

毎月10日・25日発行



## いわしと茄子の重ね焼き

調理時間…25分  
熱量…274kcal  
塩分…1.0g  
※1人分

### 材料 (2人分)

いわし三枚おろし…… 2尾  
塩、胡椒 …………… 少々  
市販トマトソース … 大さじ4  
トマト…………… 1/2個  
茄子 …………… 1本  
パン粉…………… 10g  
オリーブ油 …………… 大さじ2  
おろしにんにく …………… 3g  
粉チーズ…………… 10g  
ドライパセリ …………… 適量

### 作り方

- ①いわしの皮目に切り込みを数本入れ、身側に塩、胡椒をする。
- ②トマトは8枚にスライスする。
- ③茄子は12枚に輪切りにして、オリーブ油(分量外)で炒めて軽く塩をする。
- ④パン粉、オリーブ油、粉チーズ、おろしにんにくをボールで良く混ぜる。
- ⑤耐熱皿のトマトソースを敷き、トマト、茄子、いわしを交互に重ねていく。
- ⑥④で混ぜたパン粉を全体に広げる。
- ⑦180℃オーブンで15分～20分焼く。
- ⑧焼き上がったらドライパセリを振る。

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

### いわしの

## 栄養価

いわしは、皮膚や筋肉をつくるたんぱく質、骨の形成を助けるカルシウム、貧血予防に良い鉄分などが豊富。また、脳の活性化を促し、免疫反応を調整するDHAや、中性脂肪を軽減するEPAなどのn-3系脂肪酸(オメガ3)も含まれています。n-3系脂肪酸は動脈硬化を防ぐ働きもあり、体内では作り出せない栄養素なので積極的に摂取したい食材です。

ちょっと知っ得!?

豆知識

世界の国旗

## ペルー共和国

国旗の赤は勇気と愛国心を、白は平和と進歩と名誉を表す色。また、中央に配された紋章には、繁栄の象徴である動物「ラマ」とキナの木、豊穡を表す角が描かれています。



## 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。

なないろでは、毎月様々な企画の「イベントクッキング」を開催しています。今回は、北海道でも人気の「鮭キムチ」をなないろオリジナルレシピで作りました。一口大に切った鮭を贅沢に使用することで、鮭の脂の甘みが、唐辛子の辛さをまろやかにしてくれるので、キムチの旨味とマイルドな辛さが楽しめます。秘伝のキムチだれ

に絶妙なバランスで絡んだ「鮭キムチ」。熱々ご飯にのせていただくと、格別なおいしさに!「こんなの食べたことないわ!」「初めて知ったわ」と初の鮭キムチ作りにお客様も興味津々で、味見せずにはいられないほど惹きつけられていらっしゃいました。食欲をそそるこの一品は、コロナ禍で体力と免疫を上げるために効果が期待できそうです。



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