

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



## 秋鮭と季節野菜の塩糎あん

ちょっと知っ得!? 豆知識 世界の国旗  
「シリア・アラブ共和国」

TOPICS なないろクッキングスタジオ

2021  
10/25  
号

毎月10日・25日発行



## 秋鮭と 季節野菜の 塩糍あん

調理時間…30分  
熱量…233kcal  
塩分…2.6g  
※1人分

### 材料 (2人分)

パプリカ赤	20g
しいたけ	30g
薩摩芋	40g
かぼちゃ	40g
秋鮭	120g
塩、胡椒	少々
片栗粉	適量
生姜みじん	3g
サラダ油	大さじ2
浄水	180cc
A マルコメ塩糍	20g
創味シャンタン	4g
水溶き片栗	適量
青味	適量

### 作り方

- ① かぼちゃ、薩摩芋は一口大にカットし、レンジで加熱する。しいたけ、パプリカも一口大にカットし、秋鮭は8カットにする。生姜はみじん切りにする。
- ② シャンタンと塩糍を計量しておく。
- ③ 秋鮭に軽く塩、胡椒をする。
- ④ ③に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ⑤ サラダ油で生姜を炒め、香りが出たら野菜類を加え炒める。
- ⑥ Aの調味料を加えて一煮立ちさせたら、揚げた秋鮭を加える。
- ⑦ 水溶き片栗粉でとろみをつける。器に盛り、青味をちらす。

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

### 鮭の

## 栄養価

鮭はピンク色の身をしていますが、実は白身魚の仲間。この色味は天然色素のアスタキサンチンによるもので、その抗酸化作用で悪玉コレステロールの酸化を抑え、血管壁を保護します。また、がんや糖尿病の予防や、眼や筋肉の疲労を改善する働きもあります。他にもビタミン群やDHA、EPAも豊富に含まれ、生活習慣病の予防効果が期待できる食材です。

ちょっと知っ得!?

## 豆知識 世界の 国旗

## シリア・アラブ共和国

国旗の赤は剣を、白は国民の善を、黒は過去の戦いをそれぞれ表しており、中央に描かれた2つの星は美しい大地とアラブ諸国の団結をシンボル化したもの。



## 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。

なないろ自由が丘では、出来立てお食事のデリバリー「なないろ★グランマ」を提供しています。通常は担当スタッフが調理し、準備を行いますがお客様にも様々な準備作業のお手伝いを適時お願いしています。



食事を容器に分けたり、容器を包む紙や結びリボンに均等に切ったり、その包み紙にリボンをかけて結んだり、その他にも容器の袋詰めなど、様々な細かい作業を生活リハビリの機能訓練として活用しています。作業の目的が明確で、お客様の目標や状況に合った作業を選んでお願いしていることや、お客様自身の「誰かの役に立っている」という満足感から積極性も出て、リハビリ効果も上がっているようです。何よりも、自ら楽しそうにお手伝いに参加していただけていることが嬉しいです。

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