

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



柔らかごぼうのから揚げ

ちょっと知っ得!? 豆知識 世界の国旗
「ブータン王国」

TOPICS なないろクッキングスタジオ

2021
11/25
号

毎月10日・25日発行



柔らかごぼうの から揚げ

調理時間…20分
熱量…52kcal
塩分…0.4g
※1人分

材料 (2人分)

ごぼう …………… 100g
片栗粉 …………… 適量
<煮汁>
浄水 …………… 90cc
上白糖 …………… 5g
醤油 …………… 15cc
本味酎 …………… 15cc
日本酒 …………… 15cc

作り方

- ①ごぼうを5cm程度の長さにカットする。
太い場合は縦に何等分かにカットする。
- ②①を5分程度溜め流水であく抜きする。
- ③煮汁でごぼうが柔らかくなるまで煮る。
- ④煮あがったら、サッと煮汁を切る。
- ⑤片栗粉を付けて170℃の油で1分半程度揚げる。



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

ごぼうの

栄 養 価

ごぼうには、疲労回復に良いビタミンB群や老化予防に役立つビタミンEが含まれていますが、特に知られているのは食物繊維。腸の動きを活発にして、便秘や肥満を予防するほか、大腸がんリスクの軽減や血糖値の上昇を抑える働きがあります。香りとうま味は皮のすぐ下に含まれているので、皮は剥かずに、たわしでよく洗って調理するのがおすすめです。

ちょっと知っ得!?

豆 知 識

世界の
国旗

ブータン王国

世界でも緻密なデザインの国旗の一つ。オレンジと黄色は仏教と現世の君主政治を象徴しており、白い龍は純粋と忠誠を、爪に抱いた宝石は富を表現しています。



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。

秋の到来に伴い、なないろではさつまいもと白あん、和三盆糖の和テイスト食材を用いて、絹のような滑らかな口どけの濃密スイーツ「和・スイートポテト」を作りました。裏ごししたさつまいもに卵黄、和三盆糖、白あん、バターを混ぜ合わせてしっとり、ほっこり焼き上げます。濃厚なバターの香りがスタジオを包み込み、その香りに引き寄せられて、

オープンの近くにいるの間にか皆さまが集まって来られます。さつまいも本来の甘さが生きた、豊かな香りと滑らかな舌ざわりが心地よい新感覚和風スイーツになりました。疲れている時には、上品な優しい甘さがひとときをより楽しませてくれます。

絶品♡黄金スイートポテトで秋の訪れと1日のご褒美時間を堪能していただきました。



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