

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



牛しぐれ煮

ちょっと知っ得!? 豆知識 世界の国旗
「スリナム共和国」

TOPICS なないろクッキングスタジオ

2021
12/25
号

毎月10日・25日発行



牛しぐれ煮

(調理時間…20分
熱量…487kcal
塩分…4.9g
※1人分)

材料 (2人分)

<牛しぐれ煮>

牛赤身挽き肉 …… 100g
しょうがみじん切り …… 15g
砂糖 …… 5g
たれ …… 60cc

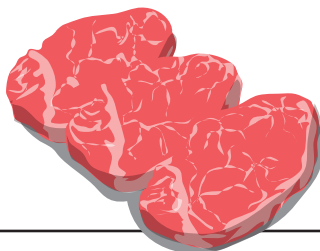
<たれ分量>

日本酒 …… 15cc
本味酢 …… 30cc
濃口醤油 …… 50cc
上白糖 …… 45g
塩 …… 一つまみ

作り方

- ① たれを分量に従って合わせ、ひと煮立ちさせる。
- ② フライパンに「牛しぐれ煮」の材料を全て加え加熱し、焦げ付かない様に火力を調節しながら、ほぼ水分が無くなるまで煮詰める。

レシピ提供：NANAIRO COOKING STUDIO
株式会社ユニマツ リタイアメント・コミュニティ



牛肉の

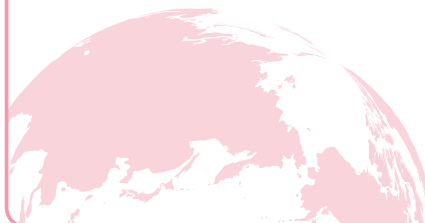
栄養価

牛肉には、鉄分やミネラル、たんぱく質のほか、免疫力や代謝を活性化するビタミンB群が豊富に含まれています。特に、赤身に多く含まれているアミノ酸の一種・トリプトファンはメンタルケアの効果が期待される、現代人に嬉しい成分でもあります。脂身より赤身を選ぶことで、カロリーを抑えながら、牛肉の豊富な栄養素を効率よく摂取することができます。

ちょっと知っ得!?

豆知識

世界の国旗



スリナム共和国

1975年にオランダから独立した国家。緑は豊かな国土、白は正義、赤は豊かな国民生活を表しています。中央の星は民族の統合と希望の象徴として描かれています。



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、だんだんと寒い日が多くなり、ほっこり身体が温まる濃厚な料理を楽しむ機会が増えてきました。

そこで今回は、北海道の噴火湾産の大粒ほたてを贅沢に使った「ほたてのコキール」作りに挑戦。大粒ほたてに濃厚なホワイトソースとチーズをたっぷりかけて、オーブンでこんがり焼き上げます。表面のチーズがカリッと香ばしく、ほたての旨みとプリプリの食感が贅沢なクリーミーグラタンが出来あがりました。



「ホント、大きなほたてねえ〜」「食べ応えあるわ!」とお客様が声を上げるほどの大粒のほたてをほおばりながら、大人気を博した北海の旨味を存分に味わっていただきました。

「ホント、大きなほたてねえ〜」「食べ応えあるわ!」とお客様が声を上げるほどの大粒のほたてをほおばりながら、大人気を博した北海の旨味を存分に味わっていただきました。

★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

NANAIRO
なないろクッキングスタジオ
COOKING
STUDIO

