

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



あさりの豆乳チャウダー

ちょっと知っ得!? 豆知識 世界の国旗
「ロシア連邦」

TOPICS なないろクッキングスタジオ

2021
4/25
号

毎月10日・25日発行



あさりの 豆乳チャウダー

調理時間…20分
熱量…166kcal
塩分…2g
※1人分

材料 (3人分)

玉ねぎ……………40g
じゃが芋……………40g
無塩バター……………8g
あさり……………150g
浄水……………250g
調整豆乳……………250g
顆粒ガラスープの素 小さじ2
塩……………小さじ1/2 弱
胡椒……………少々
パセリフレーク……………適量

作り方

- ① 浄水にあさりを入れて加熱し、殻が開いてから2分茹でる。アクをすくう。
- ② ①を鍋から出汁ごとすべてボールなどの器に取り出す。
- ③ ①の鍋にバターで玉ねぎ、じゃが芋を5分ほど弱火で炒める。
- ④ ②の器からあさりの出汁のみを③の鍋に戻す。
- ⑤ 出汁が沸いたら④に豆乳を加える。
- ⑥ 顆粒ガラスープの素、塩、胡椒を加え、味を調えたらあさりを加えて温める

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

あさりの

栄 養 価

春から初夏が旬のあさりには、カルシウムや鉄のほか、むくみを予防するカリウム、皮膚や粘膜の健康維持を助ける亜鉛などのミネラルがたっぷり。なかでも、疲労回復をサポートするビタミンB₁₂は貝類の中でもトップクラスの含有量です。加熱した出汁には、うまみ成分であり、肝機能も促すタウリンが豊富。スープや炊き込みご飯などもおすすめです。

ちょっと知っ得!?

豆 知 識

世界の
国旗

ロシア連邦

白は高貴と率直、青は名誉と純潔、赤は愛と勇気を象徴。スラブ3原色を用い、デザインはオランダの国旗にヒントを得たと言われています。



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、ご希望があれば記念日に合わせてケーキ作りなども行っておりますが、スイーツ作りは毎回好評をいただいております。今回は、旬のポンカンを使った「ポンカンミルクレープ」作りに挑戦。ミルクレープは、薄いクレープを何枚も作り、生クリームを間に塗りながら何層にも重ねていく手間のかかるケーキです。



クレープと特製生クリームの間にはジューシーなポンカンを挟み、より豪華に仕上げていきます。クレープを薄く、キレイな色味に焼いたり、濃厚な生クリームを繊細に重ねたりする作業はなかなか難易度の高い作業ですが、少しずつ層が出来上がってくるとともに、気分も盛り上がります。最後にナイフを入れ、美しいクレープの層を確認した時は、嬉しさと達成感で会場が幸せな空気に包まれました。

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