

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



じゃこと蓮根の混ぜご飯

ちょっと知っ得!? 豆知識 世界の国旗
「コソボ共和国」

TOPICS なないろクッキングスタジオ

2022
1/25
号

毎月10日・25日発行



じゃこと蓮根の 混ぜご飯

調理時間…10分
熱量…347kcal
塩分…1.8g
※1人分

材料 (2人分)

- ご飯…………… 320g
- 蓮根…………… 60g
- ごま油…………… 小さじ2
- じゃこ…………… 20g
- 日本酒…………… 大さじ1
- 本みりん…………… 大さじ1
- 醤油…………… 大さじ1
- 大葉…………… 2枚分
- 白ごま…………… 小さじ1～2

作り方

- 蓮根は 2～3 mm厚さの銀杏切りにして一度水にさらす。
- フライパンにごま油を加え、蓮根を弱火で 4～5分炒める。
- 酒、みりん、醤油、じゃこを加え、水分がほとんど無い状態まで煮る。
- ご飯、③、大葉の刻んだもの、白ごまと混ぜる。



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

蓮根の

栄養価

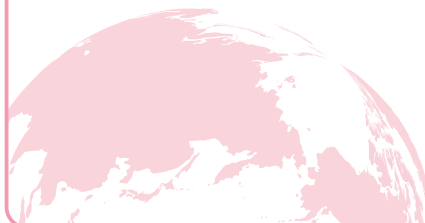
蓮根の主成分は糖質(デンプン)で、体内エネルギーとなり、身体を温めます。また、ビタミンCが非常に豊富で、疲労回復、美肌効果、風邪の予防、ガン予防、老化防止などの働きがあります。不溶性の食物繊維や粘りの成分であるムチンも多く含まれ、便秘の改善や整腸、粘膜や胃の保護など、美容と健康にうれしい効果が期待できる食材です。

ちょっと知っ得!?

豆知識 世界の 国旗

コソボ共和国

2008年にセルビアから独立した国家。独立の際、EUの援助があったため、EUの旗がモデルとなりました。国土の上に並ぶ星は6民族の共存を表しています。



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。

なないろでは先日、「コロナに負けない!世代を超えた料理交流イベント」を開催いたしました。

本来であれば直接会って対面での交流が一番望ましいのですが、コロナの影響を鑑み、初めての試みとしてZOOMで繋ぐオンライン地域交流にチャレンジいたしました。



お相手は、保育園の5歳児15名です。なないろシェフの指導や、会場の様子をカメラで共有しながら、キッズとシニアが「トナカイパン」を一緒に作りました。画面を通じてお互いに声を掛け合い、称え合いながら可愛くて美味しいパンが出来上がりました。

今後もなないろでは、このような新しいスタイルの異世代交流にチャレンジしていきたいと思っています。

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