

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



## ふきのとう味噌

ちょっと知っ得!? 豆知識 世界の国旗  
「カザフスタン共和国」

TOPICS なないろクッキングスタジオ

2022  
2/25  
号

毎月10日・25日発行



## ふきのとう 味噌

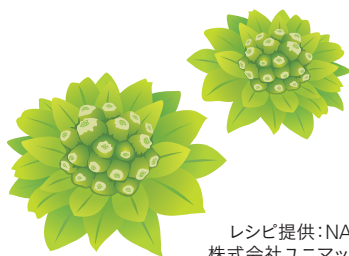
(調理時間…15分  
熱量…433kcal  
塩分…5.9g)

### 材料 (約200g分)

すり胡麻…………… 小さじ1  
すりくるみ…………… 小さじ1  
長ネギみじん…………… 25g  
ごま油…………… 大さじ2  
日本酒…………… 大さじ1  
本みりん…………… 大さじ1  
醤油…………… 小さじ1  
味噌…………… 50g  
上白糖…………… 大さじ1  
ふきのとう…………… 50g

### 作り方

- ① ふきのとう以外の材料を全てフライパンに入れる。
- ② フードプロセッサーでふきのとうをみじん切りにする。
- ③ ②を①のフライパンに加え加熱、沸騰後弱火にして少しゆるい味噌程度に煮詰める。



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

### ふきのとうの

## 栄養価

ふきのとうには、抗酸化作用のあるビタミンE、むくみや高血圧の予防に良いカリウム、腸内環境を整える食物繊維が豊富に含まれています。ふきのとう独特の苦み成分のひとつ、ケンフェロールは、免疫カアップをサポートします。また、香り成分のフキノリドには消化液の分泌を促進し、胃腸の働きを助ける効果があります。

ちょっと知っ得!?

豆知識

世界の  
国旗

## カザフスタン共和国

1991年にソビエト連邦から独立した国家。青はカザフスタンの広大な空と自由を表し、金色の太陽と鷲が中央に配置されています。



## 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、日々の料理活動を通してさまざまな機能訓練を取り入れています。料理の作業も切ったり、分けたり、同量に盛り付けたりする他にも、お皿の選定、配膳、片付けなど、何を今日は担当するか目標を決めて取り組んでいただいています。更に、なないろで出来たことをご自宅でも復習(再現)していただくことで、やれることや役割を持っていただくことが「自立支援」に繋がります。なないろでは、隣の方と違う作業をお願いしたり、お一人で担当してもらったりすることも多く、責任や役割という意識も生まれて作業への集中力もUPしています。料理活動は、楽しみながらリハビリ出来て最後に完成した料理を美味しくいただける、最高の取り組みになっています。



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