

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



モチモチ皮のいちご桜餅

ちょっと知っ得!? 豆知識 世界の国旗
「スイス連邦」

TOPICS なないろクッキングスタジオ

2022
3/25
号

毎月10日・25日発行



モチモチ皮のいちご桜餅

調理時間…25分
熱量…146kcal
塩分…0.2g
※1個分

材料 (約7~8個分)

<皮分量> 約7~8枚分
白玉粉…………… 60g
上白糖…………… 15g
薄力粉…………… 50g
浄水…………… 115cc(g)
色粉(赤)
<その他食材>
いちご…………… 個数分
餡(つぶ餡、こし餡、白餡等)
…………… 30g×個数分
桜の葉の塩漬け
…………… 個数分の枚数
サラダ油…………… 適量

作り方

- ①ボールで皮分量の全食材を混ぜる。
※この時白玉粉が溶けにくいので、5分おきに混ぜ、15分かけてなめらかな状態にする。
- ②フライパンに極薄くサラダ油を敷き、弱火で楕円形に焼く。
※皮1枚の分量の目安は、30cc 計量スプーンですり切り1杯。
- ③粗熱が冷めたらいちごを餡で包み、更に皮で挟む。
- ④桜の葉の塩漬けを巻く。

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

いちごの

栄養価

いちごは免疫力をアップし、美肌を維持するビタミンCが豊富なことはよく知られていますが、細胞の育成をサポートする葉酸や、虫歯を作りにくくするキシリトール、むくみを予防するカリウムも含まれています。その他にも、いちごの食物繊維はヨーグルトなどの酸味と混ぜることで善玉菌の餌となり、腸内環境を整える働きも。まさに健康と美容に嬉しい食材です。

ちょっと知っ得!?

豆知識

世界の国旗

スイス連邦

アルプスの美しい自然に抱かれたスイス連邦。1815年に22の州が連邦となった際に、現在の旗が制定されました。赤は力と権力を、白い十字はキリスト教の精神を表しています。



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、料理を通じて機能訓練や五感を刺激して脳の活性化を図っています。さまざまな調理作業の中でも、特に最後の仕上げの「各々に均等に分ける」「彩り良く美味しそうに見せる」「バランスよく盛り付ける」ことを意識して盛付けを行うことは、

出来上がりの達成感や満足感も味わえるため、とても人気の高い作業です。出来上がりの頃には、盛付け担当にならなかった他のお客様も周りに集まり、自分たちが作り上げた料理の完成度に見惚れます。同じ分量をバランスよく盛り付ける際の、脳活性化のボルテージは成果物を目にした達成感できっとMAXになっていることでしょう。



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