

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



冬瓜と豆腐のもろこし餡

ちょっと知っ得!? 豆知識 世界の国旗
「アンティグア・バーブーダ」

TOPICS なないろクッキングスタジオ

2022
6/25
号

毎月10日・25日発行



冬瓜と豆腐のもろこし餡

調理時間…20分
熱量…118kcal
塩分…0.9g

材料 (4人分)

冬瓜 …… 30g×4カット
木綿豆腐 …… 1/8丁×4カット
青味 …… 適量
<煮汁>
A 浄水 …… 400cc
白だし …… 50cc
<もろこし餡>
上記の煮汁 …… 100cc
コーン(クリーム状) …… 120g
粒コーン …… 適量
B 本味醂 …… 小さじ2
砂糖 …… 大さじ2
塩 …… 小さじ1/4弱
水溶き片栗粉 …… 適量

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

作り方

- ① 冬瓜は皮をむき、30g目安でカットする。
- ② 豆腐は8等分にカットし、たっぷりの沸騰湯で3分ポイルする。
- ③ ②を鍋から上げたら重ならないように置き、湯を切る。
- ④ 空の鍋に①と③を入れ、Aの煮汁を具材がひたひたになるまで入れて煮る。
- ⑤ ④が沸騰したら、落とし蓋をして極弱火で15分煮込む。
- ⑥ 1つの器に冬瓜と豆腐をそれぞれ1個ずつ盛る。
- ⑦ ⑤の煮汁にBを混ぜて加熱し、もろこし餡を作る。ふつつつ煮立ってきたら水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- ⑧ ⑦を⑥にかけて、最後に青味を飾って盛り付ける。

冬瓜の

栄養価

冬瓜は「冬の瓜」と書きますが、実は夏が旬。長期保存ができ、冬までもつことからその名が付いたと言われています。約95%が水分で占められており、低カロリーでさっぱりとした味が特徴です。体内の余分な塩分を排出してむくみや高血圧を防ぐカリウムが豊富に含まれているほか、肌の健康維持や免疫力アップの効果期待できるビタミンCも含まれています。

ちょっと知っ得!?

豆知識 世界の国旗

アンティグア・バーブーダ

カリブ海に位置し、3つの島から成り立つアンティグア・バーブーダ。国旗の黒は住民を、赤は国民の力、青は希望、太陽は新時代をそれぞれ象徴しています。



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、なかなかご自宅では作らない点心なども手作りして大変好評をいただいています。

今回は、特製「筍入りジューシー肉まん」を作りました。ネタとなるお肉を丸めて手作りの皮で丁寧に包み込み、上手に皮でヒダを作り、少しひねって口を閉じたら出来上がりです。蒸し器に入れて蒸し上がりを「今か今か」と蒸し器のまわりで皆様楽しみにお待ちになっていました。蒸し器から食欲をそそるいい香りが漂ってくると完成です。「うわぁ!美味しそう!」と歓声があがり、耐え切れず!?



アツアツの蒸し上がった肉まんに手を伸ばそうとする方も。ほかほかの出来たての肉まんの湯気に包まれ、スタジオは幸せな気分を満たされました。

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