

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



## 鯖の酢の物

ちょっと知っ得!? 豆知識 世界の国旗  
「サモア独立国」

TOPICS なないろクッキングスタジオ

2022  
7/25  
号

毎月10日・25日発行

献立選びに困ったら、今日はこんなレシピはいかがですか？

## 今日の晩ごはん



# 鯖の酢の物

調理時間…25分  
熱量…77kcal  
塩分…0.6g

### 材料 (3人分)

- 鯖3枚おろし …… 3枚
- わかめ(戻し後) …… 15g
- きゅうり …… 1/4本
- みょうが …… 適量
- 米酢 …… 100cc
- 白だし …… 大さじ1
- だし昆布 …… 3cm
- <酢じめの酢>  
米酢100cc:白だし大さじ1+だし昆布
- <三杯酢>
- A リンゴ酢 …… 30cc
- 浄水 …… 小さじ1.5
- 上白糖 …… 小さじ1.5
- 薄口醤油 …… 小さじ1/6
- 塩 …… 小さじ1/6
- 白だし …… 小さじ2/3

### 作り方

- ①鯖は3枚におろし、腹骨をすいて身側に軽く塩をして10分置く。
- ②わかめは塩抜きをして、水気を取り食べやすい大きさにカットする。
- ③きゅうりは小口から薄くスライスして、軽く塩を振ってもむ。
- ④みょうがは千切りにする。
- ⑤①の鯖に振った塩を流水で洗い流す。その後良く水分をとる。
- ⑥鯖の皮をむき、食べやすい大きさにカットする。
- ⑦米酢100ccに対して白だし大さじ1とだし昆布を入れたものに鯖を浸し、10分酢じめする。
- ⑧Aの調味料を混ぜて三杯酢を作る。
- ⑨器に盛り付け、三杯酢をかける。

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

### 鯖の

## 栄養価

鯖は、皮膚や筋肉をつくるたんぱく質、骨の形成を助けるカルシウム、貧血予防に良い鉄分などが豊富な青魚です。また、脳の活性化を促し、免疫反応を調整するDHAや、中性脂肪を軽減するEPAなどのn-3系脂肪酸(オメガ3)も含まれています。n-3系脂肪酸は動脈硬化を防ぐ働きもあり、体内では作り出せない栄養素なので積極的に摂取したい食材です。

ちょっと知っ得!?

## 豆知識 世界の国旗

# サモア独立国

オセアニアにある、複数の島々からなる小さな国家。国旗には、国民の自由を示す赤、海を表す青、そして国民の純粋性を象徴する白い南十字星が描かれています。



## 「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。

なないろ自由が丘は、お陰様で7月1日に7周年を迎えました。東京・目黒区でお料理デイという料理療法を取り入れ、どこにもなかった新しい取り組みの介護サービスを始めて以来、沢山の皆様やご家族、ケアマネジャー、地域の方々に支えていただき感謝の気持ちでいっぱいです。7周年を記念して、新宿の老舗江戸前すしの



名店「鮓いしかわ」とコラボし、「なないろ限定ばらちらし」を特別レシピで用意してもらいました。すし職人の仕事の一つひとつ活きる特製卵焼きや江戸前穴子、子持ち昆布、海老、そしてお祝いの鯛をちりばめた、まるで宝宝箱のような豪華絢爛な一品に仕上げてもらいました。夏の食欲が減退するこの時期にうれしい、酢でしめた江戸前の技を美味しく堪能しながらお祝いしたいと思います。

## 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