

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



秋茄子と厚揚げの炒め物

ちょっと知っ得!? 豆知識 世界の国旗
「スウェーデン王国」

TOPICS なないろクッキングスタジオ

2022
8/25
号

毎月10日・25日発行



秋茄子と厚揚げの炒め物

調理時間…10分
熱量…138kcal
塩分…0.4g
※1人分

材料 (2人分)

厚揚げ …………… 1枚
茄子 …………… 1本
ピーマン …………… 2個
コチュジャン …… 大さじ1
砂糖 …………… 小さじ1
A 醤油 …………… 小さじ1
日本酒 …………… 小さじ1/2
おろしにんにく …… 2g
白ごま …………… 適量

作り方

- ①茄子、ピーマンは一口大乱切りにする。
- ②茄子は油で1分ほど素揚げしておく。
- ③厚揚げは16等分にカットする。
- ④Aの調味料を混ぜ合わせておく。
- ⑤フライパンに揚げた茄子、ピーマンを入れピーマンに火を通す様に炒める。
- ⑥厚揚げをレンジ600wで1分加熱する。
- ⑦ピーマンに火が通ったら、レンジで温めた厚揚げと④の調味料を加え炒める。
- ⑧器に盛り、白ごまを振る。

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

厚揚げの

栄養価

厚揚げは、手軽に入手できる栄養価の高い食材です。筋肉や皮膚の生成をするタンパク質をはじめ、骨や歯の材料となるカルシウムなどのミネラル成分もバランス良く含まれています。また、肌や髪の成長をサポートし、血行促進や抗酸化作用に優れた大豆イソフラボンも豊富。普通の豆腐よりも厚揚げのほうが大豆イソフラボンは多く含まれています。

ちょっと知っ得!?

豆知識

世界の国旗

スウェーデン王国

日本の国土の約1.2倍の広さを有するスウェーデン。国旗のデザインは古代王朝の紋章に用いられた黄金の十字と青い地色を登用したと言われています。



「クッキング」デイサービス

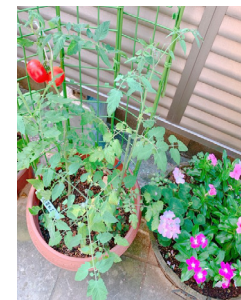
こんにちは!「今日の晩ごはん」のレシピ紹介をさせていただいているNANAIRO COOKING STUDIO(以下なないろ)です。

なないろでは、お客様に季節のお花や草花を飾って楽しんでいただいています。夏になるとテーブルには、恒例の「コケ玉」が登場します。暑い日が続く、少しでも涼を視覚からも感じていただく策として毎年大変好評です。それ以外にも、お客様の視覚へのちょっとしたいたずらな仕掛けが随所に施されており、本物の花やフルーツや



野菜、フェイクの花やフルーツや野菜の飾りがあちこちに。「あら!?これ本物だわ!」「やだー!これ食べられないのね?」など、スタジオ内でちょっとした“間違い探し”を楽しんでいただいています(もちろん間違っフェイクを食べてしまわないように配慮しています)。先日は、庭に実ったトマトやナスを見て「あれは本物?」と真面目に聞いているお客様がいて、その微笑まじさに皆が笑顔になりました。

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