

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



## 牡蠣の五目旨煮

ちょっと知っ得!? 豆知識 世界の国旗  
「ブルガリア共和国」

TOPICS なないろクッキングスタジオ

2022  
9/25  
号

毎月10日・25日発行



# 牡蠣の五目旨煮

調理時間…60分  
熱量…201kcal  
塩分…3.8g  
※1人分

### 材料 (2人分)

- 剥き牡蠣(L) …… 6個
- 塩、胡椒 …… 少々
- 五目野菜類 …… 150g
- サラダ油 …… 大さじ1
- にんにく、生姜みじん …… 6g
- 片栗粉 …… 適量
- 浄水 …… 240cc
- 創味シャンタン …… 2g
- オイスターソース・小さじ4
- 本みりん …… 大さじ1
- 上白糖 …… 小さじ1
- 紹興酒 …… 大さじ1
- 醤油 …… 小さじ1
- 胡椒 …… 少々
- 水溶き片栗粉 …… 適量
- ごま油 …… 小さじ1/2
- <フリッター衣>
- 薄力粉 …… 35g
- ベーキングパウダー …… 小さじ1/2
- 浄水 …… 60cc

### 作り方

- 野菜類は全て一口大にカットし、固い野菜は火を通しておく。にんにく、生姜はみじん切りにする。
- 牡蠣は水洗いし、水分を良く切ってから軽く、塩、胡椒を振り、片栗粉をまぶす。
- ②にフリッター衣を付け180℃の油で表面がパリッとするまで揚げる。※水分が多い為、油跳ね注意。
- Aの調味料を用意しておく。
- フライパンにサラダ油、にんにく、生姜を入れ炒める。香りが出てきたら火の通りにくい野菜を加えて炒める。
- ④の調味料を加え、煮立たせたら残りの野菜を加える。
- 水溶き片栗粉でとろみを付け、③の牡蠣を加えて味を馴染ませたら最後にごま油を回し入れる。

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

### 牡蠣の

## 栄養価

古くから滋養強壮に良いと伝わる牡蠣には、疲労回復を助け、健康維持に重要なグリコーゲンやタウリン、鉄分が豊富に含まれています。特に、免疫力アップや体内のたんぱく質合成に欠かせない亜鉛の含有量は、魚介類ではトップクラス。亜鉛には他にも髪や肌に潤いを与え、抜け毛や生体機能の低下を予防する働きもあり、若々しさもサポートする食材です。

ちょっと知っ得!?

## 豆知識 世界の国旗

# ブルガリア共和国

トルコの支配下から1908年に独立した国家。帝政ロシアの旗を手本に作られ、白は純潔と平和と親善を、緑は農業と森林を、赤は愛国心を表しています。



## 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、高齢者の皆様に、日々様々な料理に取り組んでいただいております。見学の方やケアマネジャーに「料理中、包丁で指を切ったり、火傷やケガをしないのですか?」とよく聞かれます。「高齢者や認知症の方が料理するのは危ないのでは?」「スタッフが付きっきりでない危険なのでは?」と誰もが感じ、心配される事だと思



います。でも、皆さんから心配されるようなことはなく、スタッフが付きっきりという事もほとんどありません。皆様、元ベテラン主婦でもあり昔取った杵柄で、大変手際が良く、ケガもありません。もちろん、安全に、安心して料理していただけるよう工夫や配慮はしておりますが、何よりもお客様ご自身が気をつけようとする意識が様々な料理作業を通して自然と働き、大事な自立支援に繋がっているのです。

## NANAIRO 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