

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



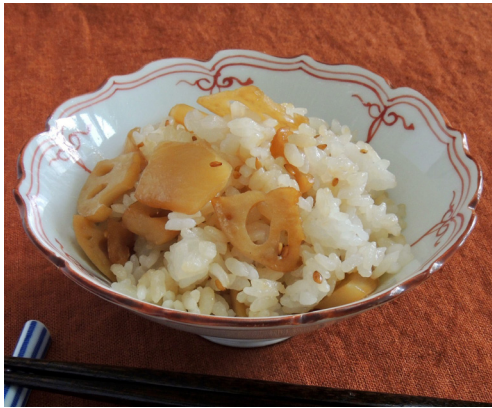
蓮根と蕪の混ぜご飯

ちょっと知っ得!? 豆知識 世界の国旗
「ガンビア共和国」

TOPICS なないろクッキングスタジオ

2022
10/25
号

毎月10日・25日発行



蓮根と蕪の 混ぜご飯

調理時間…10分
熱量…974kcal
塩分…3.3g
※全体量

材料（ご飯1合分）

- 蕪 …………… 90g
- 蓮根 …………… 90g
- ごま油 …………… 大さじ2
- A 上白糖 …………… 大さじ1
- 本みりん …………… 大さじ1
- 日本酒 …………… 大さじ1
- 醤油 …………… 大さじ1.5
- ご飯 …………… 1合
- 白ごま …………… 適量

作り方

- ①蓮根、蕪は食べやすい大きさにスライスまたは5～6mm角のダイスカットにする。
- ②フライパンにごま油を敷き、蕪、蓮根をサッと炒める。
- ③Aの調味料を加え、水分がほとんど無くなるまで煮詰める。
- ④最後に白ごまを加える。
- ⑤ご飯1合と④をボールの中で良く混ぜる。



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

蓮根の

栄養価

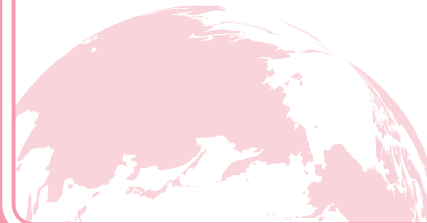
蓮根の主成分は糖質（デンプン）で体内エネルギーとなり、身体を温める働きがあります。また、蓮根はビタミンCが非常に豊富。疲労回復、美肌、風邪の予防、ガン予防、老化防止などの効果が期待できます。ほかにも、不溶性の食物繊維や粘りの成分であるムチンが多く含まれているため、便秘の改善や整腸、粘膜や胃の保護をする働きに優れています。

ちょっと知っ得!?

豆知識 世界の 国旗

ガンビア共和国

アフリカ大陸西岸に位置する、人口250万人ほどの国家。赤は太陽、青はガンビア川、緑は農業を象徴したもの。また、2本の白い線はガンビア川の両岸を走る道を表しています。



「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、季節の果物を使ったスイーツ作りも人気で、季節の行事に合わせてお菓子やパンなどを手作りしています。生クリームたっぷりのケーキやバターの香り豊かな焼き菓子も好評ですが、やはり和風のスイーツは皆様から絶大な人気があります。秋が近づくと、なないろでは「手作り温泉まんじゅう」や「和三盆ブリュレタルト」



「栗入り二色おはぎ」「和のスイートポテト」など、アレンジを加えた和スイーツを作って味わっていただけます。温泉まんじゅうは生地から作り、ほっかほかの湯気の中から現れるとまるで宝物の原石のようでした。和三盆ブリュレタルトは、バーナーでキャラメリゼも体験していただき盛り上がりました。甘くて美味しい手作りスイーツで、季節の変化を味わい楽しんでいただきたいと思います。

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