

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



寒鰯のハンバーグ和風ソース

ちょっと知っ得!? 豆知識 世界の国旗
「ルーマニア」

TOPICS なないろクッキングスタジオ

2022
11/25
号

毎月10日・25日発行



寒鰯の ハンバーグ 和風ソース

(調理時間…30分
熱量…364kcal
塩分…2.4g
※1人分)

材料 (2人分)

A
寒鰯 …………… 180g
生姜 …………… 10g
木綿豆腐(水切り) … 100g
片栗粉 …………… 10g
塩 …………… 小さじ1/4
大葉 …………… 2枚
黒胡椒 …………… 少々
サラダ油 …………… 大さじ2

<ジンジャーソース>

B
醤油 …………… 大さじ1
本みりん …………… 大さじ2
日本酒 …………… 大さじ2
おろし生姜 …………… 20g
上白糖 …………… 小さじ1

大根おろし
大葉
なめたけ(瓶詰め)

作り方

- ①寒鰯は皮を引き細かくたたく。
- ②Aの材料をボールに入れ、粘りが出るまで良く練る。
- ③生地を2等分にし、ハンバーグの形に整形する。
この時空気を抜く様にながら整形する。
- ④フライパンにサラダ油を敷き、ハンバーグを焼く。
- ⑤Bの調味料を合わせておく。
- ⑥ハンバーグ表面に焼き色が付いたら裏返し、蓋をして弱火にして完全に火を通す。
- ⑦ハンバーグが焼けたら⑤のソースをフライパンに加え、1分程度煮詰める。
- ⑧器にハンバーグを盛り、ソースをかける。ハンバーグの上に大根おろし、大葉きざみ、なめたけを乗せる。

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

鰯の

栄養価

冬に獲れる「寒鰯」は身が締まり、脂がのって美味しいだけでなく、骨や筋肉を形成するたんぱく質をはじめ、代謝を助けるビタミンB₁、B₂、肝機能を高めるタウリンなどの栄養素も豊富です。そのほかにも、血栓や高血圧の予防効果が期待できるEPA(エイコサペンタエン酸)、脳の活性化をサポートするDHA(ドコサヘキサエン酸)も多く含まれています。

ちょっと知っ得!?

豆知識 世界の 国旗

ルーマニア

国旗の青は空を、黄色は鉱物と穀物を、赤は国民の勇気と独立闘争を象徴しています。1990年以降の民主制体下より、王政時代の旗を再び使用しています。



「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、全ての料理作業を基本的にお客様自身でやっていただくようになっています。ケガなどを心配される方もいるかもしれませんが、予想に反してスムーズに次々と料理を完成されています。特に、揚げ物は「高齢者には危険では?」「やけどが心配」などの声も聞かれますが、万全の注意を払い、安心して料理していただけるよ



う計らった上で実施しています。実は、なないろでは揚げ物担当が一番人気。危ないという理由で、しばらく料理を離れていた方が殆どなので、揚げ物作業は料理した実感が湧くようです。「わぁ!いい色に揚がったわねえ〜」など、出来上がり直後にお客様が集まってくることも珍しくありません。その時の、揚げ物担当をされたお客様の誇らしい表情を見るのが、私たちスタッフの楽しみになっています。

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