

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



## 豚肉と芽キャベツ、海老の炒め

ちょっと知っ得!? 豆知識 世界の国旗  
「マレーシア」

TOPICS なないろクッキングスタジオ

2022  
12/25  
号

毎月10日・25日発行



# 豚肉と 芽キャベツ、 海老の炒め

調理時間…25分  
熱量…164.5kcal  
塩分…1.6g  
※1人分

## 材料 (2人分)

- 豚肩ロース薄切り …… 120g
- 塩、胡椒 …… 少々
- サラダ油 …… 30cc
- にんにく、生姜 …… 各2g
- パプリカ …… 20g
- 芽キャベツ …… 4個
- 海老 …… 4尾
- 紹興酒 …… 小さじ2
- 中華スープの素 …… 3g
- オイスターソース …… 6g
- 浄水 …… 30cc
- 水溶き片栗粉 …… 適量
- ごま油 …… 小さじ1/4

## 作り方

- ①芽キャベツは茹でて半分にカットし、パプリカは乱切り、にんにく、生姜はみじん切りにする。
- ②海老は背を開き背わたを取る。
- ③豚肉を4等分にカットし、軽く塩、胡椒をする。
- ④フライパンにサラダ油を入れ、にんにく、生姜を炒める。
- ⑤香りが立ってきたところで豚肉を入れ炒める。
- ⑥豚肉に8割がた火が通ったら海老を入れて更に炒める。
- ⑦海老も8割がた火が通ったらパプリカ、芽キャベツを加え、紹興酒を入れる。更に中華スープの素、オイスターソースを加える。
- ⑧浄水を加え、水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- ⑨最後にごま油を加え混ぜる。

レシピ提供：NANAIRO COOKING STUDIO  
株式会社ユニマット リタイアメント・コミュニティ

## 豚肉の

# 栄養価

豚肉には、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルなど健康維持に不可欠な栄養素が豊富に含まれています。脂質は少量でも多くのエネルギーを得ることができる効率の良いエネルギー源ですが、余剰分は中性脂肪となって体内に貯蔵されるため、摂り過ぎには注意が必要です。脂質の摂り過ぎを控えたいときは、同じロースでも脂身の少ない赤身肉を選ぶと良いでしょう。

ちょっと知っ得!?

# 豆知識 世界の 国旗

## マレーシア

イギリス連邦の一員として1957年に独立。連邦の一員を示す青と、独立時の州の数を表す赤と白の14本のライン、そしてイスラムの象徴である三日月と星が描かれています。



# 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、さまざまな料理コラボ企画を行っていますが、今回はチーズタルトで有名な人気の「BAKE」とのコラボで「焼きりんごタルト」を作りました。焼いたりんごにシナモンの風味をつけた、特製カスタードクリームでバター香るサクサクのBAKEのタルトでこんがり焼きあげます。前回はBAKEのタルトで「和三盆ブリュレタルト」を作り、お客様から「次はいつタルトを作るの?」とご好評いただいたこともあり、期間を明けずに再度、BAKEタルト企画の登場となりました。タルト専門店のタルト生地は、真似のできないプロの味ですが、なないろの焼きりんごクリームの特製レシピとの組み合わせで、他にはない最高のタルトに仕上がりました。香り高い紅茶と手作りタルトで至高のティータイムを過ごしていただきました。



# 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