

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



アスパラと鶏肉の甜麺醤炒め

ちょっと知っ得!? 豆知識 世界の国旗
「マルタ共和国」

TOPICS なないろクッキングスタジオ

2022
4/25
号

毎月10日・25日発行



アスパラと 鶏肉の 甜麵醬炒め

調理時間…30分
熱量…166kcal
塩分…1.1g
※1人分

材料 (2人分)

鶏もも肉 …… 90g
塩、胡椒 …… 軽く
アスパラ …… 60g
パプリカ赤 …… 30g
生姜 …… 2g
にんにく …… 2g
サラダ油 …… 小さじ2
豆板醤 …… 少々
甜麵醬 …… 大さじ1
紹興酒 …… 小さじ1
醤油 …… 小さじ1/4
砂糖 …… 小さじ1/2
ごま油 …… 小さじ1/2

作り方

- 1 アスパラは下半分をピーラーで皮を剥き、4 cm長さにカットし 3 分程度茹でる。パプリカは 4 cm長さの短冊切り、生姜、にんにくはみじん切りにする。
- 2 鶏もも肉は 4mm 厚さにスライスし、軽く塩、胡椒しておく。
- 3 フライパンにサラダ油を入れ加熱し、にんにく、豆板醤を香りが出るまで炒める。
- 4 ③に②の肉を入れ炒める。
- 5 鶏肉に火が通ったら①のアスパラとパプリカを入れ、更に炒める。
- 6 紹興酒を加え、更に炒める。
- 7 甜麵醬、醤油、砂糖を加え、全体に馴染んだらごま油を回しかけて、器に盛る。

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

アスパラの

栄 養 価

グリーンアスパラは春が旬の緑黄色野菜。体内の活性酸素を除去する作用や美肌に良いβカロテンやビタミンC、ビタミンEが豊富です。また、疲労回復に効果のあるアスパラギン酸、生活習慣を予防するルチンも摂取できます。特に栄養が多いのは穂先の部分ですが、茎の表面にある三角形の「はかま」部分には血圧の上昇を抑えるアスパラプチンが含まれています。

ちょっと知っ得!?

豆 知 識
世界の
国旗

マルタ共和国

地中海の中央に位置する国。白は純潔・正義・平和を、赤は情熱と犠牲を表しています。第2次世界大戦での功績を記念し、イギリスより贈呈された勲章を国旗の左上に配しています。



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、おいしい旬の食材を用いたイベントクッキングを実施しています。希望者の方にはイベントクッキングでお持ち帰り料理を作らせていただいております。今回は、春ならではの食材「ふきのとう」を使った「特製ふきのとう味噌」を作りました。刻んだふきのとうに味噌やすり胡麻、ネギを一緒にごま油で炒め、混ぜ合わせながらペースト状にしていきます。少し苦味のあるふきのとう味噌は、春らしさがあふれるご飯のお供として皆様に大変喜ばれています。コロナ禍でうちご飯の重要度も上がり、ご飯のお供づくりは大人気です。



お客様「白ご飯と食べるのが今から楽しみだわ♪」と笑顔で作っていらっしゃる姿が印象的でした。

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