

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



鶏肉とごぼうのやわらか煮

ちょっと知っ得!? 豆知識 世界の国旗
「ルクセンブルク大公国」

TOPICS なないろクッキングスタジオ

2023
4/25
号

毎月10日・25日発行



鶏肉とごぼうの やわらか煮

調理時間…40分
熱量…269kcal
塩分…1.9g
※1人分

材料 (2人分)

鶏もも肉 …… 180g
ごぼう …… 60g
人参 …… 30g
鷹の爪 …… 1本
青味 …… 適量
A 浄水 …… 200cc
上白糖 …… 大さじ2.5
本みりん …… 大さじ1
日本酒 …… 大さじ1
米酢 …… 大さじ1
醤油 …… 大さじ3

作り方

- ①ごぼうは土を洗い流し、縦長の乱切りにする。変色しないように酢水に浸けておく。
- ②人参は皮をむいて5g程度の乱切りに、鶏肉は20g程度の塊にカットする。
- ③鍋にAを入れ、鶏肉を加えて煮る。
- ④アクが出たらすくい取り、米酢、鷹の爪を加える。落とし蓋をして、時々アクを取りながら弱火で10分ほど煮込む。
- ⑤10分後に醤油を加え、落とし蓋をして更に10～15分煮込む。
- ⑥器に盛り、青味を添える。

レシピ提供：NANAIRO COOKING STUDIO
株式会社SOYOKAZE

ごぼうの

栄 養 価

ごぼうには、疲労回復に良いビタミンB群や老化予防に役立つビタミンEが含まれていますが、特に知られているのは食物繊維。腸の動きを活発にして、便秘や肥満を予防するほか、大腸がんリスクの軽減や血糖値の上昇を抑える働きがあります。香りとうま味は皮のすぐ下に含まれているので、皮はむかずに、たわしでよく洗って調理するのがおすすめです。

ちょっと知っ得!?

豆 知 識 世界の 国旗

ルクセンブルク大公国

風光明媚な田園風景で有名なヨーロッパの国家。古くはオランダ統治下にあり、その影響でオランダ国旗に似たデザインですが、少しだけ青が薄いのが特徴となっています。



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。

たけのこや、しらすや桜エビなどの食材が次々と店頭に並び、春の訪れを感じさせてくれるようになりました。なないろでは、四季折々の旬の素材を用いたメニューで、季節の移り変わりを感じていただいています。そこで今回は、「春の味・若返りレシピ」として、しらす入りの出汁巻きたまごや、蕪と三つ葉の混ぜご飯などを作りました。



今日の一品の「春野菜の天婦羅」では、たけのこの天婦羅と、新玉ねぎとアスパラのかき揚げを作ります。かき揚げは、四角く切ったクッキングシートの上に1つずつ小分けに乗せて、シートのまま油へ投入。油の中でシートが具材から剥がれたら、サクリかき揚げの出来上がり。衣も崩れず、キレイなかき揚げが完成します。このような「なないろテクニク」を盛り込みながら、楽しくお料理をしています。

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