

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



寒鰯とブロッコリーの塩炒め

ちょっと知っ得!? 豆知識 世界の国旗
「トルクメニスタン」

TOPICS なないろクッキングスタジオ

2023
1/25
号

毎月10日・25日発行



寒鰯と ブロッコリーの 塩炒め

(調理時間…25分
熱量…182kcal
塩分…1.0g
※1人分)

材料 (2人分)

寒鰯切り身 …… 15g×6枚
塩、胡椒 …… 少々
片栗粉 …… 適量
ブロッコリー …… 50g
パプリカ赤、黄 …… 各10g
玉ねぎ …… 30g
サラダ油 …… 大さじ1
A [にんにくみじん …… 3g
 生姜みじん …… 2g
 紹興酒 …… 小さじ1
 B [中華スープの素 …… 3g
 浄水 …… 大さじ4(60cc)
 本みりん …… 小さじ1
 水溶き片栗粉 …… 適量
 ごま油 …… 小さじ1/2

作り方

- 寒鰯は皮を引き、15g目安にカットする。パプリカ、玉ねぎは一口大にカットし、ブロッコリーは一口大にカット後、塩水でボイルする。
- Bをボールに合わせておく。
- 寒鰯に軽く塩、胡椒し、片栗粉をまぶす。
- ③の寒鰯を180℃で1分半揚げる。
- フライパンにサラダ油を入れ加熱し、Aを入れ香りが出るまで炒める。
- パプリカ、玉ねぎを入れ、1分程度炒める。
- 寒鰯、ブロッコリーを加え、すぐに②を入れる。沸騰したら味を整え、水溶き片栗粉でとろみを付ける。
最後にごま油を回し入れ、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

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

トルクメニスタン

中央アジアにある、共和制国家の永世中立国。緑にイスラムのシンボル三日月と星が描かれ、左の帯状の文様は5つの主要な部族を示しています。



TOPICS

「クッキング」デイサービス

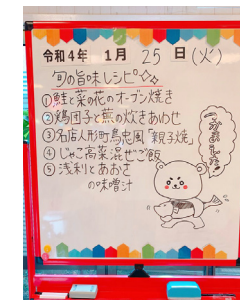
こんにちは!「今日の晩ごはん」のレシピ紹介をさせていただいているNANAIRO COOKING STUDIO(以下なないろ)です。

なないろでは、毎回その日に作るお料理のメニューをホワイトボードに書いてお知らせしています。送迎で到着したお客様には、早速その日のご自身の記録用紙に、ホワイトボードの内容をお茶を飲みながら書き写していただきます。日々の生活の中で文字を書く機会が少なくなっている方が多く、「名前を書くのは久しぶりだわ〜」「漢字



が全然思い出せないわ」など様々な感想とともに、ていねいに取り組みます。スタッフが毎回、メニューや季節にちなんだイラストなどを挿絵でメニューの横に描いておくと、それもそのままお客様も書き写されます。なかなかお上手な方も多く、スタッフのイラストよりもリアルだったり、まるでコピーのように書き写したりする方もいて、スタッフも毎回、お客様の書き写しを見るのが楽しみです。

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