

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



枝豆とじゃことひじきの 炊き込みご飯

ちょっと知っ得!? 豆知識 世界の国旗
「ブルキナファソ」

TOPICS なないろクッキングスタジオ

2024
5/25
号

毎月10日・25日発行



枝豆とじゃこと ひじきの 炊き込みご飯

(調理時間…35分 ※炊飯時間を除く)
 熱量…1413kcal
 塩分…7.4g
 ※炊き込みご飯2合分

材料 (米2合分)

米 …………… 2合
 むき枝豆 …………… 60g
 じゃこ …………… 15g
 ひじき …………… 15g(戻し後)
 薄口醤油 …………… 大さじ2
 白だし …………… 大さじ1
 日本酒 …………… 大さじ1

作り方

- ①米を洗米する。
- ②ひじきを袋の表示時間(20～30分)にそって水で戻す。
- ③炊飯器の窯に洗米した米を入れ、薄口醤油、白だし、日本酒を加える。
- ④③の窯に2合の線まで浄水を加える。
- ⑤④に枝豆、じゃこ、ひじきを加える。
- ⑥炊飯して出来上がり。



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

枝豆の

栄 養 価

大豆が成熟する前に収穫される枝豆は、豆と野菜の両方の栄養素を兼ね揃えた緑黄色野菜。筋肉や骨を形成するたんぱく質や、疲労回復に役立つビタミンB₁、免疫力をアップさせるビタミンC、むくみを予防するカリウムが含まれるほか、肝臓の機能を司るメチオニン、女性ホルモンに似た働きをして、ホルモンバランスを整えるイソフラボンも含まれています。

ちょっと知っ得!?

豆 知 識
世界の国旗

ブルキナファソ

アフリカ西部に位置し、1984年にオートボルトから現在の名前になった国家。国旗の赤は革命の血を、緑は農業資源を、黄色い星は未来への決意を象徴しています。



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。

なないろでの調理は、20名ほどの方が同時に様々な調理作業に取り組むため、調理道具のまな板や包丁、お皿などを同時に沢山使用します。それらは全て使い終わると洗い物としてシンクに運ばれていくことになりますが、なないろでは、この洗い物を



少しでも減らすように取り組んでいます。まだまだ取り組み途中なので、大きな成果が出せているわけではないのですが、2つ使うお皿を1つにする、食材の缶などの容器をそのまま活用する、まな板を使わずにラップを敷いて対応する、など色々な方法を考えて実践しています。調理をしながら「こんな風に使えば洗い物が出ないわね～」と創意工夫をする楽しみも生まれてきています。

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