

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



夏のスタミナ! 鰻の柳川風

ちょっと知っ得!? 豆知識 世界の国旗
「ミャンマー連邦共和国」

TOPICS なないろクッキングスタジオ

2024
8/25
号

毎月10日・25日発行



夏のスタミナ! 鰻の柳川風

(調理時間…20分
熱量…426kcal
塩分…3.5g
※1人分)

材料 (1人分)

鰻蒲焼 …… 100g(1串)
めんつゆ(希釈後) …… 90cc
玉葱 …… 40g
ささがきごぼう …… 20g
全卵 …… 1個
山椒粉 …… 少々
三つ葉 …… 1本

作り方

- ①玉葱はスライスし、鰻は1串を9等分にカットする。
- ②ごぼうはささがきにして水にさらし、調理直前に水を切る。
- ③めんつゆ1に対し水4.5の割合でだし汁を作る。
- ④卵を溶く。
- ⑤フライパンに玉葱、ごぼう、だし汁、鰻を入れ加熱する。
- ⑥ごぼうに火が通ったところを見計らい、溶き卵を全体にかけとじる。
- ⑦刻んだ三つ葉と山椒を振って完成。

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

鰻の

栄養価

鰻はビタミンが豊富で夏バテ予防にはもってこいの魚です。特にビタミンAの含有率はトップクラスで、蒲焼き半分(50g)で、成人男性が1日に必要なビタミンAの摂取量を超えるほど多く含まれています。ビタミンAは「目のビタミン」とも呼ばれ、目や網膜の健康をサポートする栄養素です。また、がんの抑制を助ける働きもあるといわれています。

ちょっと知っ得!?

豆知識

世界の
国旗

ミャンマー連邦共和国

国旗の黄色は民の団結、緑は平和と自然を、赤は勇気と決断力を表しています。中央の星は国家が地理的、民族的に一体化する意義を示したものです。2010年に今の国旗に変更されました。



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、暑い夏を乗り切るために、栄養価の高い旬の食材を沢山使ったメニューをラインナップしています。この日は夏野菜をふんだんに使用した「アンチエイジングレシピ」に取り組みました。夏野菜の様々な色合いを生かして、彩り豊かで元気が出る料理に仕上げていきます。目にも鮮やかな料理は食欲をそそりますが、食材を切るときからも「キレイな色ね〜」「カラフルよね」と色味を楽しむことができます。かぼちゃをこして「かぼちゃ豆腐」を作る担当の方が「黄色が鮮やか過ぎて、まぶしいくらいだわ(笑)」と、楽しそうに料理をされる姿も印象的でした。水分も栄養もたっぷり含んだ夏野菜をしっかりと摂取して、今年の猛暑を乗り切っていきたいと思います。



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