

ほほ Weekly
ベネッセ
生活
便利帳

今日のいっぴん

献立選びに困らない! 人気のおかずレシピ



さつまいものレモン煮

ちょっと知っ得!? 豆知識 世界の国旗
「トーゴ共和国」

TOPICS なないろクッキングスタジオ

2024
11/25
号

毎月10日・25日発行



さつまいもの レモン煮

調理時間…20分
熱量…666kcal
塩分…1.4g
※1人分(煮汁全量含む)

材料 (2~3人分)

さつまいも …… 400g
浄水 …… 360cc
白ワイン …… 30cc
上白糖 …… 20g
レモン果汁 …… 30cc
塩 …… 一つまみ

作り方

- ① さつまいもを良く洗い、皮つきのまま8mm程度の厚さの一口サイズにカットする。
- ② 5分ほど溜め流水にさらし、アクと余分なでんぷん質を流す。
- ③ 鍋にさつまいも、浄水、白ワイン、砂糖を加え中火で加熱する。
- ④ アクを取ったらレモン果汁を加え、弱火にしてさつまいもが柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ 上がりに、塩を一つまみ加え、加熱を止める。



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

さつまいもの

栄 養 価

さつまいもには、体や脳のエネルギー源となる糖質が多く含まれるほか、エネルギーの代謝を上げるビタミンB₆、抗酸化作用に優れたビタミンCやビタミンE、腸の動きを整える食物繊維も含まれています。また、さつまいもを切ったときに出る白い液のヤラピンには整腸作用があり、食物繊維と一緒に摂ることによって相乗効果が期待できます。

ちょっと知っ得!?

豆 知 識

世界の
国旗

トーゴ共和国

アフリカ西部に位置する国。国旗には希望と農業を表す緑、道徳と地下資源を表す黄色、博愛を表す赤のアフリカンカラーが使われています。白い星は純潔と独立を象徴しています。



TOPICS

「クッキング」デイサービス

こんにちは!「今日のいっぴん」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。

11月1日に東京都杉並区に4店舗目としてオープンしたばかりの「なないろクッキングスタジオ杉並宮前」にて、先日ケアマネジャー向け内覧会と料理体験会を開催いたしました。

この日は、オリジナルレシピの「なないろピザ」を作りました。料理をするのが久しぶりな方、ピザを初めて作る方などさまざまでしたが、シェフが説明する手順

に沿って生地をこね、具材をトッピングして焼き上がりを楽しみに待ちました。待ち時間にはなないろのデイサービスについての説明や、ご質問などにお応えする賑やかな時間となりました。ピザが焼き上がるとその出来ばえにもご満悦いただき、笑顔でお帰りになる姿が印象的でした。皆様楽しいひと時をお過ごしただけだそうで嬉しく思います。



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
- ★NANAIRO COOKING STUDIO 杉並宮前
TEL:03-5344-1330