

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



ほうれん草とツナの和え物

ちょっと知っ得!? 豆知識 世界の国旗
「ウガンダ共和国」

TOPICS なないろクッキングスタジオ

2024
12/25
号

毎月10日・25日発行



ほうれん草とツナの和え物

調理時間…10分
熱量…131kcal
塩分…0.8g
※1人分

材料 (3人分)

ほうれん草 …… 120g
ツナ缶 …… 70g
マヨネーズ …… 35g
白だし …… 小さじ1
白胡椒 …… 少々
白ごま …… 適量

作り方

- ①ほうれん草はボイルし、水で冷やしたら水分を絞って食べやすい大きさにカットする。
- ②ツナ缶を開け、油を切っておく。ボウルにほうれん草、ツナ、マヨネーズ、白だし、胡椒を加えて和える。
- ③器に盛り、白ごまを振って完成。



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

ほうれん草の

栄 養 価

ほうれん草には、貧血予防に役立つ鉄分が多く含まれています。また、鉄分の吸収を助け、免疫力を高めるビタミンCも豊富です。旬である冬に収穫されるほうれん草は、夏に収穫されるものよりビタミンCの量が多くなります。その他にも、むくみを予防するカリウム、皮膚や粘膜の健康維持に欠かせないビタミンAも含まれています。

ちょっと知っ得!?

豆 知 識

世界の国旗

ウガンダ共和国

ウガンダのシンボルであるカンムリヅルが中央に描かれ、国旗の黒はアフリカ大陸を、黄色は夜明けの太陽を、赤はアフリカ民族の同胞愛を象徴しています。



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。

いよいよクリスマスシーズン到来です。なないろでも毎年スタジオにクリスマスツリーを飾るので、この時期は一層華やかさが増します。店舗ごとに個性の違うクリスマスツリーが登場するのですが、なないろらしくキッチングッズやお菓子のオーナメントをたくさん飾り付けます。「華やかでいいわね～」、「見て楽しいわあ♪」、「片付けるのが大変ね(笑)」などなど、お客様がクリスマスツリーの



の周りに集まって語られるのが毎年恒例となっています。そしてこの時期には、クリスマスケーキのほかにも、和風スペアリブやビーフシチューなどのおもてなしメニューでクリスマスを楽しみます。それぞれのなないろ店舗でのクリスマスを堪能していただけたら嬉しいですよ。

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