

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



ブロッコリーの肉巻き天婦羅

ちょっと知っ得!? 豆知識 世界の国旗
「アメリカ合衆国」

TOPICS なないろクッキングスタジオ

2025
1/25
号

毎月10日・25日発行

献立選びに困ったら、今日はこんなレシピはいかがですか？

今日のいっぴん



ブロッコリーの肉巻き天婦羅

調理時間…15分
熱量…359kcal
塩分…0.7g
※1人分

材料 (2人分)

ブロッコリー……………15g×6個
豚肩ローススライス…30g×6枚
塩、胡椒……………少々
薄力粉……………適量
天ぷら粉……………適量
天つゆ、塩……………適宜

作り方

- ①ブロッコリーは約15gずつにカットし、茹でる。
- ②豚肉を広げ軽く塩、胡椒をする。
- ③茹でたブロッコリーを豚肉で巻く。
- ④巻いた肉の表面に薄力粉を付ける。
- ⑤天ぷら衣にくぐらせ170℃の油で2分程度揚げる。
- ⑥揚がったら半分にカットし、盛り付けて完成。

※天つゆまたは塩等、お好みでお召し上がり下さい。



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

ブロッコリーの

栄養価

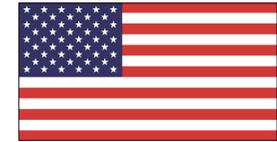
抗酸化作用に優れ、ビタミンCも豊富に含む、アンチエイジングに活躍する食品のひとつ。β-カロテンやルテインといった抗酸化成分が活性酸素の酸化を抑え、細胞機能障害を防ぐ働きがあります。ブロッコリーのビタミンCは水に溶けやすいので加熱は短時間で。太い茎の部分は加熱すると甘みが増して、食物繊維も豊富なので無駄なく食べることができます。

ちょっと知っ得!?

豆知識 世界の国旗

アメリカ合衆国

国旗の星は天を表すとともに、50の州を表したもの。また、赤は母国のイギリスを、白はイギリスから独立した当時の13の州を象徴しています。



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。

なないろでは、認知症をはじめ、車いすの方などさまざまな状態のお客様が料理で機能訓練に取り組まれています。その中には、脳梗塞などで痺が残り、機能回復に向けてリハビリを頑張っていられる方もいます。片麻痺の方でも料理と一緒に取り組めるよう、スタッフもサポートをさせて頂いています



が、お客様ご本人の「料理がしたい!」という意欲が一番のリハビリになります。「抹茶とさつまいものケーキ」作りでは、左手のみの作業になりますが、一生懸命食材を切って、混ぜて、盛り付けて、と積極的にケーキ作りを楽しまれました。ご家族様やお孫様に作って持って帰ることが意欲の源に。抹茶風味の良い香りのケーキが上手に焼き上がり、素敵なお土産ができて大変嬉しそうでした。

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