

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



## ヒラヤチー

ちょっと知っ得!? 豆知識 世界の国旗  
「ブルネイ・ダルサラーム国」

TOPICS なないろクッキングスタジオ

2025  
2/25  
号

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



## ヒラヤチー

(調理時間…20分  
熱量…426kcal  
塩分…4g  
※1枚当たり)

### 材料(26cmフライパンで2枚分)

薄力粉……………150g  
浄水……………230cc  
卵……………1個  
醤油……………大さじ1.5  
ニラ……………1束(100g)  
ツナ缶……………1缶(80g)  
乾燥海老……………20g  
かつおだし……………大さじ1  
紅しょうが……………適量  
サラダ油……………適量

### 作り方

- ①ボールに卵を割り入れほぐし、浄水、醤油、薄力粉を加え混ぜる。
- ②カットしたニラ、ツナ缶、乾燥海老、かつおだしを加えざっくり混ぜる。
- ③フライパンにサラダ油を敷き、中火～弱火で両面を焼く。
- ④食べやすい大きさにカットし、器に盛る。

※お好みで醤油またはウスターソースでお召し上がりください。

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

### ニラの

## 栄養価

ニラは目や皮膚の健康維持に欠かせないβ-カロテンや、肌あれや体の老化を防ぐビタミンC、皮膚の代謝を促すビタミンEなどが含まれた緑黄食野菜です。また、ニラの独特の辛味や匂いの元であるアリシンには、疲労回復を助ける働きがあります。アリシンは油と一緒に調理すると栄養が壊れにくくなるので、炒め物などの調理方法で食べるのがおすすめです。

ちょっと知っ得!?

豆知識

世界の国旗

## ブルネイ・ダルサラーム国

ボルネオ島の北に位置する王国。中央には王家の象徴である傘とイスラム教のシンボルの三日月、福祉と平和と繁栄を示す手が描かれています。



## 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、その日に使う食材の栄養価や効能などを料理前の「なないろアカデミー」で学んでから料理に入ります。今回の食材は「かぼちゃ」。かぼちゃは食物繊維が豊富なので整腸作用によるむくみや便秘改善、免疫力UPに加え、抗酸化作用で老化防止も期待できます。また、皮や種にも栄養がたっぷりです。



この日は「かぼちゃデー」ということで、魚介とかぼちゃのとろろグラタン、鶏ももかぼちゃパン粉焼き、かぼちゃサラダ、黒米とかぼちゃピラフ、かぼちゃとベーコンのスープと、かぼちゃをふんだんに使ったメニューを作りました。同じかぼちゃでも和風や洋風にして、バラエティーに富んだレシピの味わいを堪能しつつ、栄養価の高いかぼちゃの効能を期待しながら料理を楽しんでいただきました。

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