

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



## あさりしぐれ

ちょっと知っ得!? 豆知識 世界の国旗  
「キプロス共和国」

TOPICS なないろクッキングスタジオ

2025  
3 / 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



## あさりしぐれ

調理時間…20分  
熱量…281kcal  
塩分…7.3g  
※分量当たり

### 材料(出来上がり約110g)

冷凍ボイルあさり…… 200g  
生姜みじん切り…… 8g  
山椒水煮…… 2g(無くても可)  
濃口醤油…… 大さじ3  
本みりん…… 大さじ2  
上白糖…… 大さじ1

### 作り方

- ①冷凍のままのあさりをフライパンに入れる。
- ②残りの食材、調味料を全てフライパンに入れる。
- ③水分が殆どなくなるまで煮たら完成。



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

### あさりの

## 栄養価

春から初夏が旬のあさりには、カルシウムや鉄のほか、むくみを予防するカリウム、皮膚や粘膜の健康維持を助ける亜鉛などのミネラルがたっぷり。特に、疲労回復をサポートするビタミンB<sub>12</sub>は貝類の中でもトップクラスの含有量です。また、肝臓の働きを高めるタウリンも豊富に含まれています。タウリンは水に溶けやすいのでスープなどがおすすめです。

ちょっと知っ得!?

豆知識

世界の国旗

## キプロス共和国

地中海の東にある島国。国旗の中央に島の姿が描かれ、黄土色は国の名産である銅を表しています。2本のオリーブにはギリシア系住民とトルコ系住民の平和への願いが込められています。



## 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、多彩なメニューに取り組みますが、人気レストランや料理店のレシピをアレンジして盛り込むこともあります。

お店に行くことはなかなか難しいですが、人気の味を自分達で手作りすることができるので、お客様にとっても人気です。今回は、横浜中華街の人気店「梅蘭」の名物メ



ニュー「梅蘭焼きそば」をなないろ風にアレンジして梅蘭風焼きそばを作りました。梅蘭焼きそばは、具だくさんのあんかけの上に、卵を絡めてカリカリに押し焼いた麺を包み込むという面白いスタイルのあんかけ焼きそばです。表面が焼きそばで中にあんかけが入っているので、麺が伸びにくいメリットがあります。なないろで梅蘭焼きそばを初めて知った方も多く、出来上がりを楽しみにされていました。

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