

ほほ Weekly
ベネッセ
生活
便利帳

今日の晩ごはん

献立選びに困らない! 人気のおかずレシピ



鯖の大葉巻き揚げ 彩り野菜みぞれがけ

ちょっと知っ得!? 豆知識 世界の国旗
「モロッコ王国」

TOPICS なないろクッキングスタジオ

2021
2/25
号

毎月10日・25日発行



鯖の大葉巻き揚げ 彩り野菜 みぞれがけ

調理時間…20分
熱量…00kcal
塩分…0.0g
※1人分

材料 (3人分)

鯖切り身 …… 25g×6切れ
大葉 …… 6枚
薄力粉 …… 適量
天ぷら衣 …… 適量
A 浄水 …… 150cc
白だし …… 大さじ2
大根おろし …… 30g
彩り野菜類 …… 40g
水溶性片栗粉 …… 適量
三つ葉 …… 適量
柚子皮 …… 適量

作り方

- ①大根をおろすか、フードプロセッサーで極細かいみじん切りにする。水分は良く切る。
- ②鯖を25g目安にカットし、大葉を巻く。大葉が剥がれそうなら楊枝で止める。
- ③②の鯖に薄力粉をまぶす。
- ④彩り野菜類は小さなダイスカットにする。カットした野菜類は下茹でする。
- ⑤③の鯖に天ぷら衣を付け、180℃の油で1分半～2分揚げる。
- ⑥鍋にAの食材と調味料を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑦水溶性片栗でとろみを付ける。揚げた鯖を器に盛り、野菜あんをかけ、その上に刻み三つ葉、刻み柚子皮を添える。

レシピ提供：NANAIRO COOKING STUDIO
株式会社ユニマツ リタイアメント・コミュニティ

鯖の

栄養価

淡泊で上品な味わいの鯖には、旨味成分のイノシン酸が多く含まれています。粘膜を健康に導くビタミンB₂や、血管の柔軟性を保持し、血液をサラサラに保つDHAやEPAなどの不飽和脂肪酸も豊富。また、高血圧を予防するカリウムが多いのも特徴です。高タンパクで脂っぽさが少ない鯖は、肉質も柔らかく、素材の持ち味を生かした料理にぴったりの食材です。

ちょっと知っ得!?

豆知識

世界の
国旗

モロッコ王国

アフリカ大陸北西部の高原に位置するモロッコ王国は、アトラス山脈に抱かれた国。赤は預言者ムハンマドを表し、中央の緑の星はソロモンの印章が描かれています。



TOPICS

「クッキング」デイサービス

こんにちは!「今日の晩ごはん」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。

なないろには、様々なメニューがありますが、男女問わず人気が高いのは、何と言っても麺づくり。蕎麦打ちや、うどん打ちなど、粉から本格的に作った鴨南蛮そばやスタチうどんなど、季節を超えて登場する人気のメニューです。麺づくりは、ご存知の通りなかなかの重労働のため、作っている最中は夢中で気づかないのですが、完成した時は、ほど良い?!疲労感を感じつつ味わっていらっやいます。麺とセットで作るお楽しみ



の一品は、揚げたての天ぷら。麺づくりチームと天ぷらチームに分かれて料理に取り組みますが、男性の方は全員麺づくりに動員され、蕎麦打ちや、うどん打ちで力強い男らしさを披露してくださいませ。

一生懸命、汗を流して麺を打った後の腰のある出来立ての麺は本当に美味しく、皆さま全員で笑顔で味わいます。

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