

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



じゃこ山椒

ちょっと知っ得!? 豆知識 世界の国旗
「サントメ・プリンシペ民主共和国」

TOPICS なないろクッキングスタジオ

2022
5 / 25
号

毎月10日・25日発行



じゃこ山椒

調理時間…15分
熱量…185kcal
塩分…6.9g
※1人分

材料 (作りやすい分量)

ちりめんじゃこ …… 50g
実山椒水煮 …… 15g
浄水 …… 80cc
薄口醤油 …… 大さじ2
本みりん …… 大さじ2
上白糖 …… 小さじ1

作り方

- ①全ての食材、調味料を鍋またはフライパンに入れる。
- ②中火～弱火で火加減を調整しながら焦がさない様に混ぜ、水分がほぼ無くなるまで煮る。

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



ちりめんじゃこの

栄 養 価

塩茹でしたシラスを天日に干して作るちりめんじゃこは、骨の形成を助けるカルシウム、筋肉の収縮をスムーズにするマグネシウムが豊富な食材。また、臓器や皮膚など、体をつくるのに欠かせないたんぱく質が多いのも特徴です。天日に干すことで、カルシウムの吸収を助けるビタミンDも生のシラスに比べ約10倍も多く含まれています。

ちょっと知っ得!?

豆 知 識

世界の
国旗

サントメ・プリンシペ 民主共和国

ギニア湾に位置する2つの島からなる国家。アフリカのシンボルカラー緑・黄・赤を配し、黒い星は黒人国家の象徴とともに、国を形成する2つの島も表しています。



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。

なないろでは、季節のフルーツをふんだんに使ったスイーツを作り、旬の果実ならではの自然の甘さを味わいます。今回は、旬の甘いイチゴをたっぷり使った「春のミルフィーユパイ」を作りました。一口で口に入りきれないサイズの大ぶりなイチゴをたっ



ぷりと使い、手作りの特製濃厚生クリームとカスタードクリームで包み、サクサクに焼き上げたパイを交互に重ねていきます。大きいサイズのミルフィーユはイチゴ1パック使用する贅沢さです。そして、この自家製の生クリームはお客様に大人気で「一口、味見したいわ♪」と、ちょっとした味見行列ができます。「春のミルフィーユパイ」はイチゴと特製濃厚クリームとバターの高熱で焼いたパイ生地が口の中で春の味わいとなり、幸せな気分に分けてくれます。

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