

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



## 菜の花ミモザチーズ焼き

ちょっと知っ得!? 豆知識 世界の国旗  
「ボスニア・ヘルツェゴビナ」

TOPICS なないろクッキングスタジオ

2023  
2/25  
号

毎月10日・25日発行



# 菜の花ミモザ チーズ焼き

調理時間…30分  
熱量…111kcal  
塩分…0.8g  
※1人分

## 材料 (2人分)

- 菜の花 ……50g
- 玉ねぎ ……20g
- ベーコン ……15g
- バター ……5g
- 塩、胡椒 ……少々
- ケチャップ ……15g
- トマト缶 ……15g
- 茹で卵 ……1/2個
- ピザチーズ ……10g

## 作り方

- ①菜の花は茹でて、食べやすい大きさにカットする。
- ②玉ねぎはスライスする。
- ③ベーコンスライスは3mm幅にカットする。
- ④バターで菜の花、玉ねぎ、ベーコンを炒め、軽く塩、胡椒する。
- ⑤ケチャップとトマト缶を混ぜておく。
- ⑥茹で卵を作り、殻をむき、みじん切りにする。
- ⑦耐熱皿に④を盛り、上に⑤を広げる、刻んだ茹で卵を散らす。
- ⑧ピザチーズを散らし、190～200℃のオーブンで10～15分焼く。



## 菜の花の

**栄 養 価**

菜の花はアブラナ科の緑黄色野菜。抗酸化作用のあるβ-カロチン、ビタミンC、ビタミンEや、鉄、カルシウム、食物繊維などを豊富に含みます。β-カロチンやビタミンCは免疫力をアップし、がんや風邪の予防のほか、お肌を美しくする効果も期待できます。また、体内の塩分バランスを保つカリウムも豊富で、高血圧の予防や治療中の方にもおすすめです。

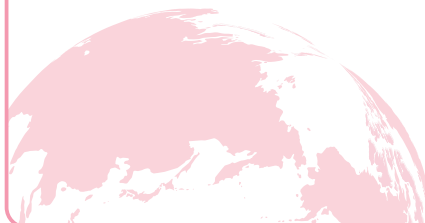
レシピ提供：NANAIRO COOKING STUDIO  
株式会社ユニマット リタイアメント・コミュニティ

ちょっと知っ得!?

豆 知 識  
世界の  
国旗

## ボスニア・ヘルツェゴビナ

ユーゴスラビア連邦から1992年に独立した国家で、国旗は1998年の長野五輪の開会式で初登場しました。国旗の青はヨーロッパ連合の旗の色を元としています。



## 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、一昨年より米麹の「甘酒」を1年通して毎月、お客様に飲んでいただいています。

甘酒は、「飲む点滴」や「飲む美容液」とも言われるほどの高い栄養価と効能で、疲労回復、免疫力アップ、美肌効果、便秘予防、風邪予防、アンチエイジングが期待できる万能の健康ドリンクです。

特に米麹甘酒は、糖質オフでノンアルコールなので、どなたにも飲んでいただけます。冬は温かく、夏は冷やしていただくほかにも、季節の甘酒としてぶどう、桃、柚子味など、甘酒が苦手な方も飲める

ように工夫して体調管理に活かしています。コロナ禍で免疫力アップのために始めた取り組みですが、大変好評です。春には桜の塩漬けで香り付けした「さくら甘酒」を楽しむ予定です。



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