

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