

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



初鰹の手こね寿司

ちょっと知っ得!? 豆知識 世界の国旗
「アルゼンチン共和国」

TOPICS なないろクッキングスタジオ

2023
3/25
号

毎月10日・25日発行



初鯉の 手こね寿司

調理時間…10分(炊飯時間を除く)
熱量…389kcal
塩分…2.3g
※1人分

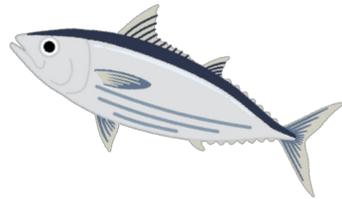
材料 (1人分)

- 鯉切り身 …………… 60g
- 酢飯 …………… 180g
- 大葉 …………… 0.5枚
- 生姜 …………… 5g
- みょうが …………… 5g
- 万能ねぎ …………… 3g
- 白ごま …………… 小さじ1/2
- 海苔 …………… 適量
- 醤油、本みりん、寿司酢 … 適宜

作り方

- ① 漬けダレを醤油2:本みりん1の割合で作り、鯉の切り身を5分程度漬ける。
- ② 酢飯をご飯180g: 寿司酢18ccの割合で作る。
- ③ 大葉、生姜、みょうが、万能ねぎを刻む。
- ④ 器に酢飯を盛り、①の漬け鯉を上を広げ、③と白ごま、海苔を散らす。

※酢飯はお好みの分量でお作り下さい



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

鯉の

栄 養 価

鯉は高タンパク・低カロリーであるほかにも、EPAやDHA、鉄やビタミンB群など、血中コレステロール対策や血栓・貧血予防にも良い食材です。また、臓器・筋肉の修復や心の病に作用するナイアシンも豊富で、疲労時の体力回復にも適しています。初鯉は、秋の戻り鯉に比べ脂が少なく、プリッとした食感とあっさりした味わいが特徴です。

ちょっと知っ得!?

豆 知 識 世界の 国旗

アルゼンチン共和国

1816年にスペインから独立。水色と白は革命軍の軍服の色に由来し、中央の「五月の太陽」の図柄は、独立記念のシンボルとして国民に親しまれています。



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。

なないろ自由が丘では昨年9月より、パナソニック社の最新型歩行トレーニングロボットを導入しました。これにより、なないろ自由が丘では料理療法に加え、歩行訓練も出来るようになりました。「料理デイサービスでなぜ歩行訓練?」と思わ



れるかもしれませんが、いつまでもご自身で立って料理をしていただきたい、という願いからの下肢筋力強化の取り組みです。スマートかつポップな色合いで、スタジオにもマッチしている歩行トレーニングロボットに皆様も興味深々。「次は誰の番?」と途切れることなく続々と楽しそうにトライされています。いつまでも立って料理をすることを続けられるよう、歩行トレーニングロボットを活用して頑張ってお鍛えていただこうと思っています。

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