

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



空豆の豆腐グラタン

ちょっと知っ得!? 豆知識 世界の国旗
「北マケドニア共和国」

TOPICS なないろクッキングスタジオ

2023
5 / 25
号

毎月10日・25日発行



空豆の豆腐グラタン

調理時間…20分
 熱量…275kcal
 塩分…3.9g
 ※1人分

材料 (1人分)

空豆 …………… 30g
 玉ねぎ…………… 30g
 鶏挽肉…………… 20g
 生姜みじん…………… 2g
 絹豆腐…………… 60g
 味噌…………… 5g
 白だし…………… 小さじ1
 バター…………… 3g
 塩糀…………… 小さじ1
 胡椒…………… 少々
 ピザチーズ…………… 15g
 青のり粉…………… 適量

作り方

- ①玉ねぎはスライス、生姜はみじん切りにする。
- ②空豆は塩茹でして皮をむく。
- ③絹豆腐と味噌と白だしをボールに入れ、泡立て器で良く潰しながら滑らかになるまで混ぜる。
- ④フライパンにバターを溶かし、生姜、鶏肉を加え加熱する。
- ⑤更に玉ねぎを加え加熱し、玉ねぎがしんなりしたら空豆を加え、サツと混ぜる。
- ⑥火を止めて、塩糀を加え、良く混ぜる。
- ⑦③に⑥を加え良く和え、耐熱皿に移し、ピザチーズを散らす。
- ⑧220℃のオーブンで10分ほど焼く。
- ⑨焼きあがったら表面に青のり粉を散らす。

レシピ提供: NANAIRO COOKING STUDIO
 株式会社SOYOKAZE

空豆の

栄養価

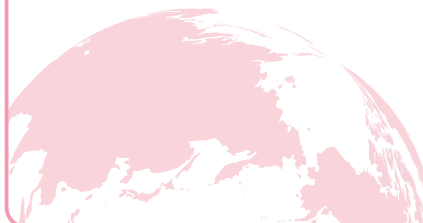
空豆には、炭水化物をエネルギーに変えるビタミンB₁、エネルギー代謝を促進するビタミンB₂、そして肌や粘膜を健やかに整えるビタミンCのほか、むくみの予防や高血圧の抑制を助けるカリウムなどが含まれています。また、豆類の植物性たんぱく質は、肉や魚などに含まれる動物性たんぱく質よりも脂質が少なくヘルシーです。

ちょっと知っ得!?

豆知識 世界の国旗

北マケドニア共和国

かの有名なアレクサンダー大王の故地である北マケドニア共和国。赤地に黄色い8つの光を放つデザインは、世界に輝く太陽の光をモチーフにしています。



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。

先日、なないろでは、初めて海外メディアからの取材を受けました!「台湾・天下雑誌」という台湾ではNo.1といわれる、とても権威のあるビジネス誌とのことです。なないろの取材のために来日され、インタビューや写真、動画撮影などを行いました。日本の介護ビジネスやサービスに大変関心があるそうで、様々な質問を受けました。台湾のデイサービスはサービスの差別化が出来ていないため、なないろのような特徴のある取り組みに大変興味があり、画期的でぜひ取り上げて紹介してほしいと言ってくれました。

なないろの内装やインテリア小物などにも大変興味を持っていただいたり、お客様も積極的にインタビューに応じてくださったりと、お互い楽しい取材時間になりました。



出来上がった桜海老と菜の花のかき揚げや、鯖の西京味噌焼きが並ぶ春の和定食に「とても豪華ですね!」と取材陣も喜ばれていました。海外メディアにどのように紹介していただけるのか、今から楽しみです♪

NANAIRO 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