

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



いちじくコンポート

ちょっと知っ得!? 豆知識 世界の国旗
「アフガニスタン・イスラム共和国」

TOPICS なないろクッキングスタジオ

2023
6/25
号

毎月10日・25日発行



いちじく コンポート

調理時間…30分
熱量…120kcal
塩分…0.0g
※1人分

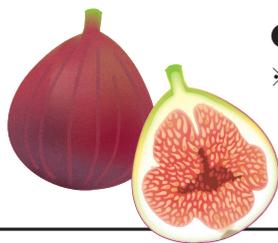
材料 (5個分)

いちじく……………5個
白ワイン……………400cc
浄水……………240cc
グラニュー糖……………120g
バニラエッセンス……………少々
レモン果汁……………小さじ2

作り方

- ①いちじくの皮をむく。
- ②鍋に白ワイン、浄水、グラニュー糖を入れ加熱する。
- ③グラニュー糖が溶けたらいちじくを加え、沸騰したら弱火にして15分煮込む。
- ④火を止める直前に、バニラエッセンス、レモン果汁を加えて火を止める。
- ⑤火から外したら粗熱が取れるまでそのまま冷ます。
- ⑥冷めたら冷蔵庫で冷やす。

※お好みでミントを添えると彩りよく仕上がります。



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

いちじくの

栄養価

いちじくには、腸内環境を整える食物繊維や血液を作る鉄、骨の健康をサポートするカルシウムやマグネシウムのほかにも、むくみを予防するカリウム、女性ホルモンに似た働きをする植物性エストロゲンが豊富に含まれています。また、たんぱく質を分解するフィシンが含まれているので食後の消化促進を助ける効果があり、デザートにもおすすめの食材です。

ちょっと知っ得!?

豆知識

世界の
国旗

アフガニスタン・ イスラム共和国

黒は過去を、赤は独立で流された血を、緑は希望を象徴しており、中央の紋章には麦の穂と剣のほか、信仰告白やモスクが描かれています。



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。

なないろでは、スイーツコースを楽しまれるお客様が増えています。今回は、ハワイで人気のスイーツ「マラサダ」を作りました。「ハワイは行ったことないわ」「ハワイ大好き♪行きたいわぁ〜」「ハワイにこんなお菓子あったのかしら?」など、粉を練りながら気分はハワイの青い空の下にいるようなウキウキ感です。丸く形を作り、油で揚げたら



ら、スタジオに甘〜いドーナツのような香りが漂います。その匂いに誘われて他のお客様も近寄ってきます。「これはなぁに?もうおやつを作っているの?」「私たちも食べられるの?」と魅惑の甘い香りにスイーツ女子たちは黙って見ていられません。なかなかの人気ぶりなので、マラサダづくりも今後のおやつ作りのメニューに入れてみようと思っています。

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