

ほほ Weekly
ベネッセ
生活
便利帳

今日のいっぴん

献立選びに困らない! 人気のおかずレシピ



鶏と秋茄子の葱まみれ

ちょっと知っ得!? 豆知識 世界の国旗
「カタール国」

TOPICS なないろクッキングスタジオ

2024
10/25
号

毎月10日・25日発行

献立選びに困ったら、今日はこんなレシピはいかがですか？

今日のいっぴん



鶏と秋茄子の 葱まみれ

調理時間…20分
熱量…196kcal
塩分…2.6g
※1人分

材料 (3人分)

鶏もも肉 …………… 270g
茄子 …………… 1.5本
長葱 …………… 60g
万能葱(小口) …………… 15g
塩、胡椒 …………… 少々
日本酒 …………… 大さじ2

<合わせダレ>

醤油 …………… 大さじ3
本みりん …………… 大さじ3

作り方

- ①長葱は斜めに薄切りに、万能葱は小口から細かく刻む。
- ②茄子1本を縦に4等分、横に2等分にした大きさにカットする。
- ③鶏肉は30g目安に切り、軽く塩、胡椒をする。
- ④③を皮目を下にしてフライパンで焼き色が付くまで強火で焼く。
- ⑤軽く焼き色が付いたら裏返し、茄子を入れる。
- ⑥茄子が脂を吸ったら日本酒を回し入れ、弱火に落とし、ふたをして肉に火を通す。
- ⑦鶏肉に火が通った頃合いを見て、合わせダレを回し入れる。
- ⑧タレを絡めたら長葱を入れ混ぜる。
- ⑨器に盛り、万能葱を乗せて完成。

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

鶏肉の

栄 養 価

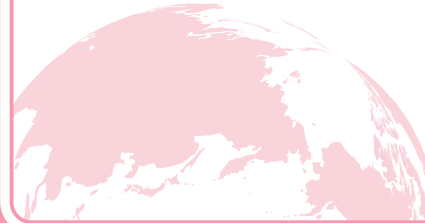
鶏肉には良質のたんぱく質、ミネラル、ビタミンA、ビタミンB₁が豊富に含まれています。特に、鶏肉の特徴的な栄養成分であるビタミンAは、皮膚や粘膜の健康を維持するほか、抗ガン作用が期待できる栄養素です。また、鶏もも肉には、うま味成分であるアミノ酸が多く含まれており、鶏むね肉よりも濃いうま味を感じることができます。

ちょっと知っ得!?

豆 知 識 世界の 国旗

カタール国

世界一細長い国旗。本来国旗の色は赤色でしたが、染色が強い日差しで茶色に変色してしまい、それが今の国旗の色として定まりました。



TOPICS

「クッキング」デイサービス

こんにちは!「今日のいっぴん」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、2024年11月1日に東京都杉並区に新規出店をさせていただき運びとなりました。

新拠点の名称は「なないろクッキングスタジオ杉並宮前」です。これまで目黒区、世田谷区と出店させていただき、この度4店舗目として杉並区に初出店と

なり、杉並区の皆様にもなないろのサービスを提供できるようになりました。

京王井の頭線の富士見ヶ丘駅とJR荻窪駅から近く、バス通りに面する視認性の



良い場所でありながら、神社の隣で緑の多い閑静な住宅街に新たな店舗を構えました。スタッフ一同、杉並区の新たなお客様にお会いできるオープン日を心待ちにしております。よろしくお願ひ致します。

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
- ★NANAIRO COOKING STUDIO 杉並宮前
TEL:03-5344-1330