

グルメだより

寒天



寒天の原材料はデングサやオゴノリなどの海藻類です。これを煮溶かし、ろ過して凍結乾燥させたものが寒天です。乾燥状態では80%も食物繊維を含み、あらゆる食材の中でも抜群の含有量です。食物繊維は水溶性と不溶性の2種類ありますが、寒天は両方含みます。水溶性の食物繊維は糖や脂肪の吸収を抑える働きがあります。不溶性の食物繊維は腸の運動が活発になり、便の排泄を促します。腸の働きが活発になると、エネルギーが消費され基礎代謝が上がり、太りにくい体質になります。また、美容と健康を効果的にサポートしてくれるすぐれものです。

今月の手作りおやつ



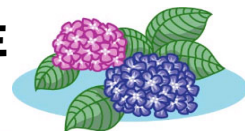
フルーツあんみつ

＜材料＞1人前

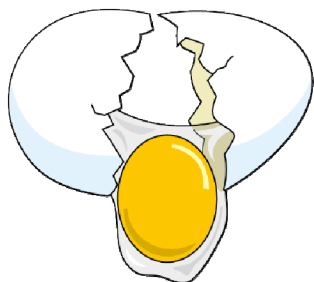
- ・粉寒天・・・2g
- ・水・・・250cc
- ・キウイ・・・1/4個
- ・パイナップル・・・20g
- ・さくらんぼ・・・1個
- ・あんこ・・・5g
- ・黒蜜・・・適量

- ①鍋に粉寒天と水を入れ、良くかき混ぜ溶かす。
- ②冷蔵庫で寒天を固める。
- ③寒天を小さく賽の目に切る。
- ④フルーツを一口大に切る。
- ⑤切った寒天、フルーツあんこを飾る。
- ⑥黒蜜をかけて完成。

特別養護老人ホーム清寿荘



～卵～



卵は、食物繊維・ビタミンC以外の栄養素を全て含んでいるため「完全栄養食品」と言われています。人間の体内でつくることができない8つの必須アミノ酸をバランスよく含んでいることが特徴です。アミノ酸のバランスを示す「アミノ酸スコア」は最高点の100点です。また、卵には「コリン」と呼ばれる物質が含まれています。コリンには、脳の活性化、中性脂肪やコレステロール量の調整、血圧低下、新陳代謝促進などさまざまな効能があり、アルツハイマーや生活習慣病の予防などの効果が期待されています。

今月の手作りおやつ オレンジフレンチトースト



<材料> 3人分

- ・食パン…1枚
- ・卵…1個
- ・砂糖…3g
- ・オレンジジュース…50g
- ・マーマレードジャム…10g



牛乳の代わりに
オレンジジュースを
使うことで爽やかな味に
なります☆

<作り方>

- ①卵を泡立て器で混ぜる。
- ②砂糖、オレンジジュースを入れ、さらに混ぜる。
- ③食パンを一口大の大きさに切る
- ④オーブンを170度に予熱する。
- ⑤食パンを②に充分浸す。
- ⑥鉄板にクッキングシートひき、浸したパンを並べる。
- ⑦170度のオーブンで12分焼く。
- ⑧皿にフレンチトーストとマーマレードジャムを盛り付ける。





抹茶には、肥満予防やリラクゼーション効果、認知症予防、美肌効果などたくさんの効果があります。抹茶は魔法の飲み物です。抹茶はお茶の中でも、茶葉をすりつぶして粉にし、体内に丸ごと取り入れます。緑茶は水に溶けや成分しか摂取することができません。抹茶は茶葉丸ごと摂取でき、茶葉に含まれる豊富で良質な栄養素をすべて取り入れることができます。日本人はお茶の飲む習慣があるので、抹茶も飲んでみてはいかがでしょうか。

今月の手作りおやつ

抹茶ロールケーキ



<材料>

一本分

卵…4個
薄力粉…65g
抹茶…5g
砂糖…50g
牛乳…80cc
生クリーム…150cc
ゆであずき…150g



<作り方>

- ①卵を黄身と卵白に分ける。薄力粉と抹茶は、合わせてふるう。
- ②卵黄に砂糖を入れすり混ぜ、牛乳も入れ混ぜる。
- ③②に薄力粉、抹茶を合わせたものを入れ、だまがなくなるまで混ぜる。
- ④卵白を混ぜ、砂糖を3回に分け入れて混ぜる。
- ⑤オーブンを180℃に加熱しておく。
- ⑥メレンゲを③に3回に分けて入れ、へらで切るように混ぜる。
- ⑦シートを敷いた鉄板に、生地を流し入れ、厚さを均一にし、表面を整える。
- ⑧180℃のオーブンで10～14分加熱する。
- ⑨生クリームを作り、小豆と混ぜる。
- ⑩焼けた生地を冷まし、生地に生クリームを塗り、完成。



～キャベツ～



キャベツの種類には春キャベツと冬キャベツがあります。春キャベツは巻きが緩く、柔らかくみずみずしいのでサラダや生食に適しています。冬キャベツは玉が固くしまり、葉肉が厚く煮くずれしにくいので加熱調理に向いています。

また、キャベツは細胞を壊すと酸化作用で風味が増すので千切りはキャベツのおいしさを引き出すためにとても効果的な調理法です。

これから旬を迎えるキャベツの特性を生かしてをおいしく食べましょう。

今月の手作りおやつ お好み焼き



<材料> 2枚分

- ・お好み焼き粉…100g
- ・卵…1個
- ・水…150ml
- ・キャベツ…160g
- ・コーン缶…30g
- ・天かす…20g
- ・干しえび…6g
- ・サラダ油…適量
- ・お好み焼きソース…適量
- ・マヨネーズ…適量
- ・かつおぶし…適量

<作り方>

- ①お好み焼き粉と水を加え、生地を作る。
- ②キャベツを細かく切る。
- ③①にキャベツ、卵、コーン缶、天かすを加え、混ぜる。
- ④温めたフライパン又はホットプレートに油をひき、生地を入れる。
- ⑤④の上から桜えびを散らし、中火で4～5分焼き、ひっくり返し軽く押さえてさらに2～3分焼く。
- ⑥お好み焼き用ソース、マヨネーズ、かつお節をかける。

