

# 9月 行事食



## 今月のイベント食 ♪

9月19日 敬老の日 昼食：お祝い膳  
おやつ： 寿饅頭  
お赤飯や天ぷらなど、豪華なお祝い膳です



9月28日 全国うまいもんめぐり  
栗おこわ弁当  
岡山県の駅弁をイメージしたお弁当です



今月の管理栄養士メニューは・・・

## 9月21日 梨のコンポートゼリー

梨を赤ワインで煮詰めてコンポートにしました♪  
とても簡単で、柔らかくて食べやすいですよ  
これからの季節は、りんごも美味しい・・・♪

### ○梨のコンポートゼリー

梨 2個

赤ワイン 200 ml

(他には・・・アセロラ・ぶどう・りんごジュースでも)

★ 水 300 ml

レモン汁 大さじ2

砂糖 90g

ゼラチン 10g



ピンク色のコンポートゼリーと  
レアチーズムースの2層のおやつにしました

- ①梨は皮をむいてカットしておく（スライスやサイコロなど、お好きな形で）
- ②鍋に、★をすべて入れて強火で沸かす
- ③沸騰したら、梨を入れて中火で10～20分程度煮詰める  
しゃきしゃき・・・とろとろ・・・  
好みの固さになればできあがり  
梨は皿へ移して冷ましておきます
- ④残ったコンポート液 450 ml を温めてゼラチンを溶かす
- ⑤器に梨を盛り付けて、⑤を流し、冷やし固める

