



4月 行事食



4月 28日

管理栄養士メニュー

《 苺のレアチーズケーキ 》

《材料 70 mlのカップ5 個分》

クリームチーズ	100g	いちご	8~10粒
ヨーグルト	100cc	清涼飲料水	100cc
生クリーム	50cc	(スポーツドリンクなど)	
砂糖	20g	ゼラチン	3g
ゼラチン	7g		
水	50cc		
レモン汁	小さじ1		



《つくりかた》

- ① クリームチーズは電子レンジや湯せんで柔らかくする
 - ② ヨーグルト、生クリームを①と混ぜ、なめらかにする
 - ③ 砂糖と水を温め、ゼラチンを溶かす
 - ④ ②に③を加え、レモン汁も入れて、よく混ぜる
カップへ流しいれ、冷蔵庫で冷やし固める
 - ⑤ 苺は好みの大きさに切りわけ
 - ⑥ 清涼飲料水を温め、ゼラチンを溶かす
 - ⑦ 冷え固まった④の上に苺を並べ、粗熱がとれた⑥を流しいれ
再度、冷やし固める
- ★清涼飲料水や、炭酸ジュースのゼリーでフルーツを固めます。見た目もキラキラとして、きれいです



だんだんと暑い季節になってきましたね・・・
食べる前に30分程冷凍すると、ひんやりとしてオススメです
いろいろな旬の果物で、お試しいただければと思います♪

4月 28日

駅弁シリーズ

《 ひつまぶし弁当 》



ひつまぶし巻き・小松菜と苺のお浸し・若竹汁

鰻ごはんを巻き寿司にしました
ごはんには蒲焼タレをしっかりと混ぜて、
鰻と、だし巻玉子、三つ葉を巻いています
「ふわっと巻いてあって食べやすい」
「鰻好きやわ～」と楽しんで頂けました
昨年も好評だったので、今年も取り入れました
人気の定番メニューになりそうです♪

