



6月 行事食



6月 22日

管理栄養士メニュー

《 あじさいゼリー 》

雨の中、あじさいが映える季節になりましたね
 今月のおやつは、梅雨の時期にぴったりな・・・
 あじさいをイメージした、ゼリーができあがりました
 ヨーグルトゼリーの上に、ぶどうジュースとかき氷シロップで
 作った2色のゼリーをのせました☆



材料 カップ 5個分

牛乳 150 cc
 ヨーグルト 150 g
 砂糖 30 g
 ゼラチン 5g

かき氷みつ(青) 50 cc
 水 150 cc
 ゼラチン 4g

ぶどうジュース 200 cc
 砂糖 20 g
 ゼラチン 4g

白桃缶 お好み
 キウイフルーツ

《 つくり方 》

① 牛乳と砂糖を合わせて温める
 ② 火を止めて、ゼラチンを溶かす
 ③ ②とヨーグルトをよく混ぜて、カップに流して
 冷蔵庫で冷やし固める

① かき氷シロップを水に加えて、温める
 ② 火を止め、ゼラチンを加えて、よく溶かす
 ③ 容器やバットに流し冷やし固める

① ぶどうジュースに砂糖を加えて、温める
 ② 火を止め、ゼラチンを加えて、よく溶かす
 ③ 容器やバットに流し冷やし固める

最後に・・・
 2色ゼリーをそれぞれ細かく切って
 ヨーグルトゼリーの上に盛り付けます
 さらに、お好みの果物を飾ってできあがりです



～食中毒の予防～

だんだんと暑くなってきて、食中毒に要注意な季節ですね
食中毒を防ぐ3つのポイントをご紹介します

- ① つけない(清潔)
しっかり手洗いを行い、キッチンや調理器具が清潔な環境を保ちましょう
- ② 増やさない(迅速・冷却)
冷蔵や冷凍は購入後すばやく行い、調理済み食品は速やかに食べましょう
菌が増殖する時間を防ぐことが大切です
- ③ やっつける!(殺菌)
加熱できる食品はしっかりと加熱する。冷蔵・冷凍の必要なものは、わずかな時間でも冷蔵(凍)庫に
保存しましょう。まな板や調理器具類は熱湯消毒したり、塩素系殺菌剤を使って、殺菌しましょう

清潔

殺菌

迅速・冷却