

# 9月行事食



9月18日 《 敬老の日 お祝い膳 》

健やかに敬老の日を迎えられ、心よりお喜び申しあげます。  
日ごろの感謝の気持ちをこめて、お祝い膳をご用意しました。



《昼食》  
お赤飯・天ぷらの盛り合わせ など



《おやつ》  
寿まんじゅう



9月20日 管理栄養士メニュー 《 さつまいものプリン 》

だんだんと秋の雰囲気・・・♡今月は、さつまいもをたっぷり使用したプリンをつくりました♪  
優しい甘みで、とてもなめらかにできあがりました。



ユニットで利用者様と一緒に盛り付けをしました

## 《 材料 》カップ 5個分

さつまいも（皮をむいた状態）	200g
牛乳	200cc
砂糖	30g
粉ゼラチン	7g
バニラエッセンス	少し

## ★トッピング

ホイップクリーム・つぶあん など

## 《 作り方 》

- ① さつまいもは皮をむいて、茹でるか、電子レンジで温め、柔らかくしておく
- ② フードプロセッサーに、さつまいも・牛乳・砂糖を加え、なめらかなペーストにする
- ③ 鍋にうつし、焦げないようにかき混ぜながら、温める
- ④ 沸いてきたら、火を止めてゼラチンを溶かす
- ⑤ カップに流し入れ、冷やし固める

## さつまいも

～多く含まれる栄養と効果～

食物繊維・・・便秘解消 コレステロールの低下  
 ビタミンC・・・風邪予防 お肌のハリにも効果 ⇒リンゴよりもビタミンCが多い  
 カリウム・・・むくみ予防



さつまいもは、丸みがあり、でこぼこの少ない形が、おいしいようです  
調理方法は、低温でじっくりと熱を加えるほうが、甘みが増します

