



みぬま 食ネット

Happy
Valentine's
Day

発行
老人保健施設
みぬま 食養部門
このニュースはみぬま
HPにも掲載されています
<http://rouken-minuma.jp/>



寒さが増してきます。



まだまだ寒い季節が続きます。バラスの良い食事を心がけ免疫力を高めていきましょう。

そこで今回は「医者いらず」と言われている「りんご」の紹介です。りんごには「ビタミンC（老化防止）」「食物繊維（腸内環境を整える）」「カリウム(ナトリウムを排出)」などが含まれています。また生と加熱するのでは、栄養価に違いがでてきます。加熱したほうが栄養価が高くなるのです。

★りんごとさつま芋のタルト

最高の組み合わせです

★材料

市販の18cmタルト台使用

A	}	りんご	1個
		砂糖	大さじ2
		ポッカレモン	小さじ1
B	}	さつま芋	1本
		砂糖	30g
		牛乳	30g
		バター	30g
C	}	卵黄	1個
		はちみつ	大さじ1



老健みぬまでは、利用者様の食事についての相談を調理師が承っています。
お気軽にご相談下さい。



★作り方

- ①りんごは皮を剥いてから火の通りやすい大きさにカットし、Aの調味料と共に耐熱容器で電子レンジ(600w)5分加熱する。火が通っていなければさらに加熱する。
- ②さつま芋は皮を剥いてから火の通りやすい大きさにカットし、耐熱容器で電子レンジ(600w)5分加熱する。火が通っていなければさらに加熱する。
- ③ ②をマッシャーでよくつぶしながら、Bの調味料をまぜる。この時にバターは溶かしておいた方が良い。
- ④市販のタルト生地に、粗熱を取った①を満遍なく隅々まで広げる。
- ⑤ ④に粗熱を取った③を満遍なく隅々まで広げ、Cを混ぜたものを上から塗る。
- ⑥ ⑤をトースターで表面に焼き目がつくまで焼く。

注) 病態に応じて、使えない食材などもあります。医師との相談の上、お使いください。