

Children's day



こいのぼりの やわらか蒸しパン



●33 作り方

- ① ボウルに卵を割り入れて混ぜる。牛乳・ヨーグルト・砂糖を加えて混ぜたら、ホットケーキミックスを加えて混ぜる（少しゆるめ（とろっと流れるくらい））
- ② 耐熱カップや容器に流す（7～8分目）
- ③ フライパンに水を2～3cm入れ、カップを並べる。フタをして弱～中火で10～15分蒸す（フタにキッチンペーパーを挟むと水滴防止になります）
- ④ 冷めたら取り出して、半分にカットして半月型にする
- ⑤ デコレーションをする
（あれば目用）ホワイトチョコペンで目を描き、チョコペンで目・うろこ・口を描く

●33 材料（カップ4～6個分）





- ・ホットケーキミックス 150g
 - ・卵 1個
 - ・牛乳 120ml
（※やや多めがポイント）
 - ・プレーンヨーグルト 50g
 - ・砂糖 大さじ1（お好み）
- 【デコレーション】
- ・チョコペン
 - ・（あれば目用）ホワイトチョコ

ココが嬉しい ポイント



こいのぼりの やわらか蒸しパン



-  蒸し調理にすることで水分をしっかり含み、しっとりやわらかく、飲み込みやすい仕上がりになります
-  ヨーグルトや牛乳を加えることで、カルシウム補給や栄養面にも配慮したレシピです
-  こどもの日をイメージした見た目で、季節行事を楽しみながら無理なく参加できるレクリエーションになります
-  容器に流し込む際に、クッキングシートを底と側面に敷いて流し込むと、取り出しやすくなります。

Children's day

Mother's day



いちごミルク寒天



作り方

- ① 冷凍いちごは解凍し、軽くつぶす
- ② 鍋に水と粉寒天を入れて火にかける。沸騰したら1~2分しっかり混ぜて溶かす
(寒天はしっかり沸騰させる)
- ③ ②の火を弱め、牛乳と砂糖を加えて混ぜる
(沸騰させすぎない)
- ④ 潰したいちごを加えて軽く混ぜる
- ⑤ カップや容器に流す
- ⑥ 冷蔵庫で1時間ほど冷やし固める
- ⑦ (お好みでいちごを飾り付けする)

材料 (カップ4~6個分)


- ・ 牛乳 400ml
- ・ 水 100ml
- ・ 粉寒天 4g
- ・ 砂糖 大さじ3
- ・ 冷凍いちご 6~8粒
(飾り用いちごは別)



ここが嬉しいポイント



いちごミルク寒天




寒天を使用することで、つるんとした口当たりになり、嚥下機能が低下している方でも食べやすいデザートです。



食物繊維が豊富な寒天は、腸内環境を整え、便秘予防にも役立ちます



冷凍いちごを使用することで、費用を抑えるのはもちろん、潰しやすく柔らかい食感で高齢者向きの食感になります



いちごのやさしい甘みと春らしい見た目で、季節感を楽しみながら食欲の向上にもつながります。

Mother's day

Mother's day



いちごミルク寒天の カーネーションケーキ



作り方

- ①いちごミルク寒天を作る
(いちごミルク寒天の作り方を参照する)
 - ②ヨーグルトを半日程度キッチンペーパーで包み、
水切りをしておく
 - ③クリームを作る
 - ・生クリームを6分立てにし、水切りヨーグルトを混ぜる。ジャムを足してほんのりピンク色にする
- ☞ 「やわらかく絞れる固さ」が理想
- ③盛り付け
いちご寒天の上に渦巻き状にクリームを絞る

材料 (カップ4~6個分)





- ・生クリーム 100ml
 - ・プレーンヨーグルト 50g
 - ・砂糖 大さじ1
 - ・いちごジャム 少量
- (いちごミルク寒天の材料)
- ・牛乳・水・粉寒天・砂糖・冷凍いちご

ココが嬉しい ポイント



いちごミルク寒天の カーネーションケーキ



-  ヨーグルトを使用したクリームは、腸内環境の改善も期待できて、さっぱりとした後味になります。
-  寒天を使用することで、つるんとした口当たりになり、嚥下機能が低下している方でも食べやすいデザートです。
-  食物繊維が豊富な寒天は、腸内環境を整え、便秘予防にも役立ちます
-  母の日をイメージした華やかな見た目で、レクリエーションとしての楽しさや会話のきっかけづくりにもつながります

Mother's day