



おやつを紹介



ゆうきの里では、季節に応じた旬の食材を使用し、皆様に喜んでいただけるよう行事食の提供にも努めています。

今月は、実際にお召し上がりいただいているおやつの中から【南瓜ようかん】をご紹介します。



◆南瓜ようかんの材料◆

(作りやすい量:10人分)

- 栗かぼちゃ 300g
- 砂糖 120g
- 塩 1g
(ひとつまみ)
- 粉寒天 3g
- 水 200cc



《作り方》

- ① 栗かぼちゃは皮をむいて蒸し器で柔らかくなるまで蒸し、裏ごしする。(または、お湯で茹でて裏ごしする)
- ② 鍋に水と粉寒天を入れ、火にかけて溶かす。
- ③ さらに裏ごしした栗かぼちゃ・砂糖・塩を加え、混ぜながらひと煮立ちさせる。
- ④ 型に流して、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 冷えて固まったら、食べやすい大きさに切って出来上がり。

※かぼちゃは時期によって甘みが異なりますので、味を見ながら砂糖の量を調整してください。

◆一口メモ◆



かぼちゃは、おかずにもオヤツにも使用でき、皮まで美味しく食べられ、美容に役立つβ-カロテンが豊富です。また免疫力を強化してくれるビタミンEも豊富で風邪の予防などを助けてくれるといわれています。

