

🍁 **お食事の紹介** 🍁

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、実際に利用者様にお召し上がりいただいているおやつの中から【南瓜スイーツ】をご紹介します。



～免疫力を高める南瓜～

南瓜に含まれる種類豊富なビタミンは風邪や脳血管疾患を未然に防ぎます。

また、葉酸(ようさん)や食物繊維を多く含み、美容にも効果があるといわれています。

『南瓜スイーツ』	材料 (4 人分)	※作りやすい分量で記載しています	
かぼちゃ (種と皮を除く)	200 g	卵黄	少々
		みりん	少々
		バニラエッセンス	少々
砂糖	20 g	} 同量	
バター	8 g		

《作り方》 *xxxxxx xxxxxx*

- ① 南瓜は、種と皮を除いて適当な大きさに切り、柔らかくなるまで蒸す。
- ② 卵黄とみりんを混ぜる。
- ③ ①の水気を切り、熱いうちにつぶして砂糖とバターを加え、混ぜる。
- ④ ③を鍋に入れて火にかけ、水分をとばす。最後にバニラエッセンスを加えて混ぜる。
- ⑤ ④をアルミカップに入れ、②の卵黄を塗り 210 度に予熱したオーブンで 7～8 分焼いて、出来上がり。