

糖質制限のおやつ



利用者様には疾患に応じて食事制限があります。糖尿病の方には糖質制限があります。

そこでつつじリビングでは、皆様に美味しく同じものを食べていただきたいという気持ちから、生おからを使った蒸しパンをおよつの時間に作りました。

甘味には写真に写っている糖質ゼロの「低カロリー甘味料」を使用し、クリームはクレープをお湯で溶き泡立てた物で作りました。

食べていただくと、「美味しい」という感想がたくさん聞かれました。材料を混ぜ、レンジでチンするだけの簡単な調理法ですが、ふわふわにでき、むせやすい方も上手に食べられました。

春の手作りおやつをご紹介します。

☆混ぜて冷やすだけで簡単にすぐできます！！

♡いちごムース♡

[材料 4個分]

いちご150g 砂糖30g
ゼラチン5g 水 大さじ3
生クリーム100cc

[作り方]

- ①耐熱容器に水を入れ、ゼラチンを振り入れてふやかす。
600wのレンジで20秒加熱して完全に溶かす。
- ②いちごは洗ってヘタをとり、水気をとる。
- ③フードプロセッサーにいちご・砂糖を入れて攪拌する。
- ④③に生クリームと①の溶かしたゼラチンかくはんをいれ、さらに攪拌する。
- ⑤器に注ぎ、冷蔵庫で冷やして出来上がり。



～アレンジ～

分量外でいちごがあったら砂糖を加えて、作り方②③で、「いちごのソース」のできあがり♪
いちごのソースやいちご、ミントを添えてもいいですね。

※各行事には、ご家族の方もお気軽にご参加下さい。

6月の行事予定		7月の行事予定	
◆ うた声クラブ	3日(月) 午後2時30分～3時30分	◆ うた声クラブ	1日(月) 午後2時30分～3時30分
◆ 理容(ハッピー号)	7日(金) 午前9時30分～	◆ 大正琴演奏会(山藍クラブ)	3日(水) 午後2時30分～
◆ 売店	12日・26日(水) 午後2時30分～	◆ 理容(ハッピー号)	5日(金) 午前9時30分～
◆ 書道クラブ	13日(木) 午後2時30分～3時30分	◆ 売店	10日・24日(水) 午後2時30分～
◆ お花同好会	18日(火) 午後2時30分～3時	◆ 書道クラブ	11日(木) 午後2時30分～3時30分
◆ ふるさとクラブ(回想法)	20日(木) 午後2時30分～3時30分	◆ お花同好会	12日(金) 午後2時30分～3時
◆ 久木方言の会(お話しボランティア)	24日(水) 午後2時30分～3時30分	◆ ふるさとクラブ(回想法)	14日(日) 午前9時～正午
◆ 1階喫茶店	23日(火) 午後2時30分～	◆ 老健まんだ夏祭り	14日(日) 午前9時～正午