

## 老健まんだでは、手作りおやつを提供しています

老健まんだでは、毎月手作りおやつを提供しています。10月の喫茶ではカボチャシフォンケーキを作って提供しました。利用者様にも好評で、おいしいと言って食べていただきました。簡単に作れるので皆様もぜひ作ってみてください。



### カボチャシフォンケーキ レシピ

材料 (直径18cmシフォン型)

卵 4個、砂糖 70g  
砂糖(メレンゲ用)70g  
カボチャ 130g(正味)  
サラダ油 50cc  
水 80cc、薄力粉 90g  
ベーキングパウダー 5g



- ① 卵は卵白と卵黄に分けます。薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておきます。カボチャは茹でてつぶしておきます。
- ② 卵黄に砂糖の70gを加え、泡だて器で白っぽくなるまでよく混ぜます。
- ③ ②にカボチャを入れて混ぜ合わせ、水とサラダ油を入れて混ぜます。
- ④ ふるった粉類を加え混ぜます。
- ⑤ 卵白に少量の砂糖を入れ、ハンドミキサーでメレンゲを作ります。残りの砂糖を2～3回に分けて加え角が立つまで泡立ってます。
- ⑥ ④に⑤のメレンゲを1/2入れて混ぜ、残りのメレンゲは泡をこわさないようにゴムベラでふんわり混ぜます。
- ⑦ ⑥の生地を型に流し入れ、筒を押さえて軽くトントンと型を叩いて気泡を抜きます。
- ⑧ 170度に余熱していたオーブンで35分焼きます。焼きあがったら型から外さず、そのまま逆さにして冷まします。十分冷めてから型を外せば生地が縮みません。



9月21日 (水)

お出かけしました

「ガラス工房 I ZUMO」と「うどん屋たまき」

外出してすぐの車内は、会話がなく緊張された表情でしたが、ガラス工房では、工房の方に教えてもらいながら職員と制作しました。「いやー、キレイですね☆」「初めてしましたわー」と喜ばれ笑顔が絶えませんでした。昼食はうどん屋たまきへ行きました。好きなメニューをたのまれ大変喜んでいただけました。

