

8月30日、3階病棟にて夏祭りを行いました。

射的やヨーヨー釣りが並ぶ中、栄養科もあんみつやゼリーを手作りし、屋台として参加しました。バイキング形式で、好きなものをふたつまで選んでいただきました。ふだんのおやつでは出せないような、かき氷も並ぶなか、患者様の一番人気はあんみつでした。お店で食べるとカロリーの気になるあんみつですが、あんこを手作りすれば、カロリーも抑えられます。みなさんもぜひ手作りあんみつお試しください♪

〈ヘルシー〉 クリームあんみつ



(あんこ)
あずき 14g、砂糖 2g
パルスweet 1.5g
(寒天) 粉寒天 1g、水 100cc
(蜜) 液体パルスweet 5cc
(かざり) みかん缶 20g、さくらんぼ 1個
80kcal アイスクリーム 20g

- ①あずきを煮て、あくをすくう 柔らかくなったら、砂糖、パルスweetを入れる 硬さをみながら煮詰めていき、冷やす
- ②水に寒天を入れて煮溶かし、型に入れて冷やし固める 固まったら四角に切る
- ④器に、寒天・みかん缶・あんこ・アイス・さくらんぼを盛り付け、蜜(液体パルスweet)をかける

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	糖質
100kcal	3.6g	0.8g	20.5g

※某ファミレスのクリームあんみつだと・・323kcal あります

夏祭りのようす

