



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【いちごゼリー】をご紹介します。



～いちごは栄養の宝庫！～

いちごはビタミンCがレモンよりも多く含まれています。その他、アントシアニン、ペクチンなども多く含みます。美容と健康のためにも積極的に食べたいですね。

『いちごゼリー』材料（5人分） ※作りやすい分量で記載しています

いちご	100g	ゼラチン	5g
砂糖	大さじ2強	水	20cc
水	20cc	レモン汁	少々
～飾り～	いちご 適量	練乳	適量

【作り方】

- ① 飾りのいちごは薄くスライスし、ゼラチンは水でふやかしておく。
- ② いちごと砂糖を鍋に入れ、水分が出るまで煮る。
- ③ 煮たら布巾でこし、水分を計って全部で100ccになるようにする。（足りない分は水（分量外）を加える。）
- ④ ③に分量の水とレモン汁を加える。沸騰直前に火を止め、①のゼラチンを溶かす。
- ⑤ ④を器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。最後に練乳といちごを飾って出来上がり。

※③で色があまり出ない時は、食紅で少し色を付けると仕上がりがきれいです



