

がん患者と家族の会

くつろぎサロンニュース

2016/09/25

くつろぎサロンの集い

松江赤十字病院のがん患者の会「くつろぎサロン」では毎週水曜日午後2時から本館6階会議室でサロンの集いを開催しています。患者同士の情報交換や新しい治療情報など時には今一番ホットな話題などで賑やかです。

毎月第3水曜日の例会では栄養課のスタッフによる創作スイーツの提供があり、毎回みんなで賞味しています。皆さん自然に笑顔がほころび話題も広がって和やかな時間をすごしています。

今月は中秋の名月です。三色みたらし団子、二層のほうじ茶プリンです。絶品のスイーツでした。レシピを公開しますのでお試しください。

【三色みたらし団子】		
みたらし		
濃口醤油	大さじ2	作り方 ①鍋に醤油、水、砂糖、みりんを入れ、軽く沸騰するまで加熱します。 ②①に水溶き片栗粉を加え、とろみをつけます。
水	100ml	
砂糖	大さじ4	
みりん	大さじ2	
片栗粉	大さじ2	
三色団子(24個程度)		
白玉粉	200g	作り方 ①白玉粉に絹ごし豆腐を入れてこねる。 ②①を三等分にし、1つは赤の食紅で、もう一つは黄色の食紅で色をつけます。 ③②を一口大に丸めます。 ④沸騰したお湯にいれ、浮かんできたらさらに1～2分茹でます。 ⑤冷水にすくい上げ、水気を切ってからみたらしあんに絡めます。
絹ごし豆腐	270g	
食紅(赤・黄)	適量	



【二層のほうじ茶プリン】		作り方
(下の層)		①濃いめに煮出したほうじ茶に牛乳と砂糖を加えて弱火にかけます。 ②粉ゼラチンを加えよくかき混ぜます。(沸騰しないように注意) ③火から外し、荒熱が取れたらカップに注ぎ冷蔵庫で冷やし固めます。 ④鍋にほうじ茶を沸かし、砂糖を入れます。 ⑤砂糖が溶けたら、粉ゼラチンを加え、しっかりとかき混ぜます。 ⑥ゼラチンが溶けたら火から外し、粗熱が取れたらバットに流し込み冷蔵庫で冷やし固めます
ほうじ茶(ティーパック)	1パック	
粉ゼラチン	5g	
牛乳	150ml	
砂糖	45g	
水	100ml	⑦⑥が固まったらフォークでクラッシュゼリーにし、③の上に飾ります。
(上の層:飾りゼリー)		
ほうじ茶(ティーパック)	1パック	
水	250ml	
砂糖	30g	
粉ゼラチン	4g	



(富田)