

10月行事食のご紹介

～献立紹介～

- ・ご飯
- ・鶏肉のピカタ
- ・梅マヨネーズ和え
- ・パンプキンクリーム



10月31日のハロウィンに合わせて、『南瓜を使ったデザート』をご用意しました

手作りの「パンプキンクリーム」です
 千本調理師オリジナルレシピとなっています

かぼちゃが好きな患者様も多く、もっと食べたかった♪おいしかった♪ととても人気でした

栄養科だより

栄養科で取り組んでいる活動や、食事に関することなどの情報を発信していきます



南部レシピ①「パンプキンパイ」

今回ご提供したパンプキンクリームを使用しました

材料 (18cm台1枚分)

〈タルト生地〉

バター(有塩可) 150g

砂糖60g

卵黄1個(卵白はメレンゲ)

薄力粉220g

〈パンプキンクリーム〉

*カスタードクリーム

牛乳 300ml

砂糖 80g

薄力粉 20g

卵 2個

*カボチャペースト

カボチャ500g バニラエッセンス 少々

牛乳 100ml バター 20g

砂糖 30g



作り方

((パイ生地))

- ① バターと砂糖をホイッパーで白っぽくなるまで混ぜる
- ② ①に卵黄を混ぜる
- ③ 薄力粉を入れた袋に①を入れ振り混ぜる
(バターが全体的に混ざったらまとめる
決して練らない)
- ④ ③を冷蔵庫で1時間ぐらい寝かせる
- ⑤ 薄くのばし200℃で15分焼く
(フォークで全体的に穴をあけると
膨らまずに平らに仕上がる)

((カスタードクリーム))

- ① 砂糖と卵と薄力粉を混ぜる
(少量の牛乳を入れると混ぜやすい)
- ② 牛乳を温める(沸騰直前)
- ③ ①に②を入れ火にかけて焦げないように混ぜる
- ④ 沸騰しとろみがついたら火を止め冷ます

((かぼちゃペースト))

- ① 南瓜の皮をむき柔らかくなるまで蒸す
- ② ①に牛乳と砂糖を入れミキサーにかける
- ③ ②を火にかけてバニラエッセンスとバターを入れる
- ④ 水気がとんだら火を止めて冷ます

((仕上げに))

- ① カスタードとカボチャペースト混ぜる
→パンプキンクリーム完成
- ② ①にメレンゲを混ぜる
(タルト生地の余りの卵白)
- ③ タルト生地にパンプキンクリームを入れ
180℃で15分焼く
(全体的に焦げ目が付いたら焼き上がり)