

# 栄養通信 2016.8.25

## 8月特別食のご紹介



～献立紹介～

- ・沖縄風炊き込みご飯
- ・ピーマンチャンフルー
- ・人参シリシリ
- ・マンゴー

<職員>

- ・ソーキソバ
- ・ゴーヤチャンフルー
- ・マンゴー



常食



刻み食



ペースト食



今年も、暑い夏にぴったりの「**沖縄料理**」をご用意いたしました。  
特に人気だったのが**沖縄風炊き込みご飯** ((ジューシー)) でした。 ((ジューシー)) とは豚肉の煮汁で炊くご飯です。「だしがきいていておいしかったよ」とうれしいお言葉をいただきました。



ソーキソバ



## 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④シフォンケーキ

5月に行われたフェスタで提供した千本調理師手作りスイーツです

材料 (17cmシフォン型1台分)

- ▲ 卵黄 2個
- ▲ 砂糖 40g
- サラダ油 40ml
- 薄力粉 80g
- 塩 少々
- ☆ 卵白 4個
- ☆ 砂糖 30g

作り方

- \* オープンを予熱する(200℃)
- \* 薄力粉はふるいにかけておく
- ① ▲の卵黄と砂糖を混ぜる(白っぽくなるまで)
- ② ①にサラダ油を混ぜる
- ③ ☆の卵白と砂糖を混ぜる(8分立て)
- ④ ②と薄力粉、塩を混ぜる
- ⑤ ③と④を混ぜる
- ⑥ 型に入れ170℃で40分焼く



カロリー

1台 1835Kcal  
(16等分115Kcal)

プレーンのシフォンケーキに粉砂糖をかけたり、抹茶やココアをいれてアレンジできるよ♪♪

