

も～ち っと知りたい！

～もちレシピ～ 栄養部

お正月にお餅を食べるのは、平安時代に宮中で健康と長寿を祈願して行われた正月行事「歯固めの儀」に由来します。いつもはお雑煮やぜんざいなどで食べるお餅ですが、今回はおしゃれな軽食、デザート感覚のもちレシピを、2品ご紹介します。皆さんもぜひ作ってみて下さいね♪♪

★ツナマヨコーンもちピザ★

<材料(2～3人分)>

●ツナマヨコーン

玉ねぎ	1/4個
ツナ缶	80g
ホールコーン(缶詰)	50g
☆マヨネーズ	大さじ4
☆砂糖	小さじ1/2
☆めんつゆ	小さじ1/2

切り餅	4個
サラダ油	適量
ピザ用チーズ	適量
味ポン又は醤油	適量
切りのり	適量



<作り方>

●ツナマヨコーン

- ①玉ねぎはスライスしておく
- ②フライパンに①とツナ、コーンを入れ炒める
- ③②に☆を入れて味をつける

●もちピザ

- ④餅は小さく薄めにカットし、温めたフライパンに油を敷き並べる
- ⑤弱火～中火にしへらなどで押し付けて焼く
- ⑥餅が膨らんでくっついてきたらツナマヨコーンをのせる
- ⑦ピザ用チーズを散らし蓋をしてチーズが溶けたらお好みで味ポンか醤油をまわしかける
- ⑧最後に切りのりを上にのせる

★アップルもちタルト★

<材料(2～3人分)>

●りんごのワイン煮

りんご	1/2個
グラニュー糖	大さじ1と1/2
赤ワイン	大さじ1

●カスタードクリーム

卵黄	1個
砂糖	大さじ1と1/2
牛乳	100cc
小麦粉	大さじ1/2
バニラエッセンス	数滴

切り餅	4個
シナモンパウダー	適量
バター	10g
アーモンドスライス	適量



<作り方>

●りんごのワイン煮

- ①りんごを洗い四つ割りにして芯を除き、皮付きのままスライスする
- ②①にグラニュー糖、赤ワインをかけてラップをして電子レンジ(500W4分30秒)にかける

●カスタードクリーム

- ③卵黄と砂糖を混ぜ合わせ、牛乳を1/4量(25cc)入れ混ぜる
- ④③に小麦粉と残りの牛乳(75cc)、バニラエッセンスを入れて混ぜる
- ⑤ラップをして電子レンジ(500W3分)にかけて混ぜ、さらに30秒かけて混ぜる※2回繰り返す
- ⑥バットに流して冷ます

●もちタルト

- ⑦ツナマヨコーンもちピザの④⑤と同じ手順
- ⑧餅が膨らんでくっついてきたら火をとめ、その上にカスタードクリーム、りんごのワイン煮の順に並べてシナモンパウダーをふりかける
- ⑨最後にバターとアーモンドスライスをのせて蓋をして5分ほど焼く

宇部リハビリテーション病院だより

ホームページ

<http://www.ubereha.jp/>

第38号 (2018年1月発行)

医療法人 和同会

宇部リハビリテーション病院

電話番号 0836-51-3111

基本理念

患者様の在宅復帰・社会復帰に向けてあらゆる努力をすると共に、障害を持ちながらも、人間らしい生活が送れるよう支援する。

2018



患者の権利

1. 良質で安全な医療を受ける権利
2. 自分で決定する権利
3. 秘密保持に関する権利
4. 選択の自由
5. 情報に関する権利
6. 尊厳性への権利

基本方針

1. 日常生活の再構築を目的とした、必要で十分なリハビリテーションを提供する。
2. 専門家として必要な知識と技術の研鑽に努める。
3. 地域・医療機関・施設との連携及び社会資源の活用を努める。
4. 全ての職員が在宅復帰という目標を共有し、リハスタッフとしてチーム医療を実践する。