



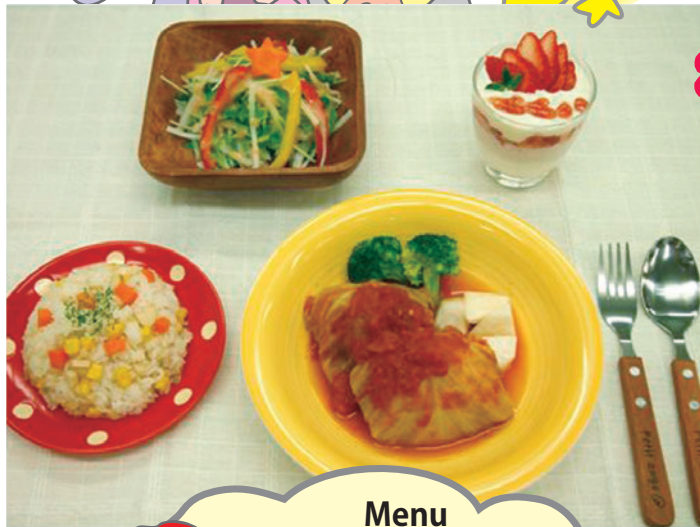
美味しいヘルシー☆体も心もポッカポカ「クリスマス料理」	1ページ
「やまばとギャラリー」「個展」開催中!! / 医療福祉相談室だより	2ページ
歯科口腔外科の今までとこれから / お知らせ「シダトレンによるスギ花粉症治療を開始しました」	3ページ
外来からのお知らせ / 外来診察のご案内	4ページ

美味しい
ヘルシー

クリスマス料理

体も心も
ポッカポカ

高カロリーなデザートも
生クリームを
水切りヨーグルトにかえることで、
ヘルシーデザートに大変身!



水切りヨーグルトの イチゴパフェ

1人分
約150kcal
材料(1人分)

- ★ヨーグルト(低脂肪)……180g
- ★ビスケット……………1枚
- ★イチゴ……………3個
- ★マービーイチゴジャム…10g
- ★はちみつ……………10g

作り方

- ① 前日の夜に水切りヨーグルトを準備する。
- ② イチゴは2個はみじん切り、1個は薄切りにする。
- ③ ビスケットは粗く砕く。
- ④ 水切りヨーグルトを半分に分け、イチゴジャム味とはちみつ味を作る。
- ⑤ 透明な器の底にビスケットを入れ、ヨーグルトとみじん切りにしたイチゴが層になるよう盛り付ける。
- ⑥ 薄切りにしたイチゴを上飾る。

Menu

- 洋風混ぜご飯
- ロールキャベツ
- クリスマスツリーサラダ
- 水切りヨーグルトのイチゴパフェ



★ 水切りヨーグルト

普通のヨーグルトを水切りすることにより、まるやかな口当たりのクリームチーズのような味になります。絞り機を使えば生クリームのようにデコレーションすることも可能です。

作り方

- ① ボールの上にボールより一回り大きいザルをのせる。
- ② ザルにキッチンペーパーを敷き、ヨーグルトをあける。
- ③ ラップをかけ、冷蔵庫で一晩おく。



(栄養管理室 青山 裕一)