



🍫 チョコレートの効能 🍫

チョコレートに含まれるカカオポリフェノールには様々な効果があると言われています。期待される効果についてご紹介したいと思います。

〈カカオポリフェノールに期待される効果〉

- ①疲労回復
- ②集中力・記憶力UP
- ③動脈硬化予防
- ④がん予防
- ⑤認知症予防
- ⑥便秘改善 など

チョコレートは血管を守り、糖尿病やメタボ予防に効果があるという研究報告もあります。糖質や脂質が多く高カロリーなので食べすぎには注意しましょう。

一般的に間食の適量は1日200Kcal以内と言われています。板チョコ1枚(50g~60g)で280~300Kcalなのでそれを目安に食べるといいでしょう☆彡

🌸 おすすめレシピ 🌸

🍳 炊飯器でチョコケーキ 🍳

【材料】

板チョコ…3枚(150gくらい) 卵…2個(卵黄と卵白を分けておく) 牛乳…大さじ2

【作り方】

- ①チョコ2枚を耐熱容器に割入れ、牛乳を入れレンジで2分加熱。(残りのチョコは後で使います)
- ②①のチョコを混ぜ、滑らかになったら卵黄を入れよく混ぜる。
- ③卵白をボールに入れ、2~3分泡立てる。(ドロドロ感がなくなり全体的に軽く泡立つくらい)
- ④②で混ぜたチョコに軽く泡立てた卵白を混ぜる。卵白の泡が消えないように切るように混ぜる。
- ⑤炊飯器に入れ、早炊きスイッチを入れる。(竹ぐしをさしてべっとりする場合はもう一度早炊き)
- ⑥炊飯完了後、スライドさせて生地を取り出し、チョコ1枚を適当に割り、生地の上に並べて5分ほど置く。
- ⑦溶けてきたチョコを均等にのばして、冷まします。
- ⑧表面のチョコがパリッとするため、カットする場合は、完全に固まる前に切ってください♪

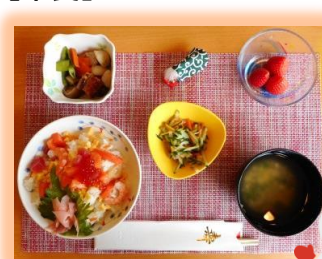
※5合炊きの炊飯器を使用しています。



ひびきの食事

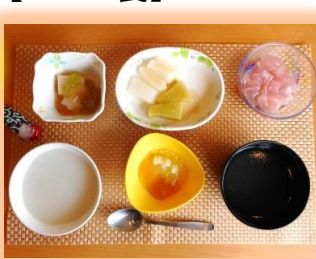
～新年会～

【常食】



〈お昼〉
すまし汁
豚角煮と野菜の炊き合わせ
三杯酢和え・苺
その他にA・海鮮ばらちらし B・天ぷら
を選んで頂きました。

【ムース食】



〈おやつ〉
雪花うさぎ



今回の選択食では人気の高い海鮮ばらちらしと天ぷらから選んで頂きました。どの料理も美味しいと皆様完食されていました。おやつの雪花うさぎ(おまんじゅう)も可愛くて食べるのがもったいないとおっしゃりながら笑顔が多く見られました♪

栄養課より

お食事についてのお悩み・献立について、わからないことがありましたら、なんでもご相談下さい！

