

訪問看護ステーション ほほえみ

No. 148

2012. 6. 30

電話 (0573) 70-1017

紫陽花が雨にぬれて、色あざやかに咲いています。もうしばらく雨の季節です。湿度が高くなり皮膚がじっとりします。水分をスツと吸い取り皮膚がサラツとする肌着があります。この時期に おすすめです。

この夏も節電を実践しなければならぬようです。冷房温度を二十八度にする、扇風機で風を起すことで涼しく感じることができると、打ち水をするなどできるような事がいろいろあります。

家族がそれぞれの部屋で好きなことをするのもよいですが、居間に集まって過ごすことで、家族団らんができることもよいようです。もちろん節電になりますし、心にも家計にも良さそうです。

今日の献立

ヨーグルトプリン

材料（直径6cmのプリン型6個分）

板ゼラチン7枚 卵黄2個 砂糖65g 牛乳150ml
バニラビーンズ1/4本またはバニラエッセンス少々
プレーンヨーグルト300g ブランデー小さじ2（あれば）
キャラメルソース：砂糖40g 熱湯大さじ3

作り方

- ① 板ゼラチンはたっぷりの水に浸してふやかす。
- ② ボウルに卵黄を入れ、泡たて器でほぐし、砂糖を加えてレモン色になるくらいに混ぜる。
- ③ 鍋に牛乳とバニラビーンズを入れ、煮立ったら火を止めバニラビーンズを取り出す。バニラエッセンスの場合は牛乳を煮立て火を止めて加える。
- ④ ②に③を少しずつ加えて泡たて器で混ぜる。よくまぜたら鍋に移す。
- ⑤ ④の鍋を火にかけて絶えずかき混ぜながら、沸騰直前に火からおろす。
- ⑥ ゼラチンを水から出し、⑤の鍋に入れ、溶かし、あら熱をとる。
そこになめらかに混ぜたヨーグルトとブランデーを加え、型に注いで冷やし固める。
- ⑦ キャラメルソースを作る。砂糖を鍋に入れ、弱火にかけ、鍋をゆすりながら焦がし、色づいたら熱湯を入れ混ぜ、冷やす。
- ⑧ ⑥を型から出し、キャラメルソースをかける。