



配食便り

ゆうげ

秋の味覚 梨



梨は弥生時代には食べられていたとされている果物で、現在は三十種類以上の品種があります。幸水という品種が7月から出始めますが、9月からは豊水、二十世紀梨が店頭に並びます。梨はそのみずみずしさ、上品な甘さ、特徴の果物です。約90%が水分でできていますが、咳止めや解熱効果、整腸作用のあるソルビトールや消化促進作用のある消化酵素、疲労回復に役立つアスパラギン酸やクエン酸など、様々な効能がある成分が含まれています。

梨を食べて、旬の味を楽しみつつ、夏の暑さで疲れた体を癒したらいかがでしょうか。

かむ力が弱くなった方にもおすすめ フレンチトースト

材 料 (2人分)

食パン(6枚切り)2枚、卵1個、牛乳150cc、
バター適量

- ① 食パンは耳をつけたまま、縦半分、横半分に切る。
- ② ボールに卵と牛乳を入れて、よく混ぜる。
- ③ バット等平らな容器に食パンを並べ、②の卵液をかけて、食パンに浸す。
- ④ フライパンにバターを適量入れ、弱めの中火で焼き目が付くまで焼く。
- ⑤ 焼きあがったらお皿に盛って、好みではちみつやメープルシロップをかける。

※硬くなったパンもやわらかく、おいしく食べられます。
※フランスパンで作ってもおいしいです。



編集後記
風がすっかり冷たくなってきました。体調を崩さないように気を付けようと思っています。(管理栄養士 佐藤)