



みかんレシピ



あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。今回は、冬の風物詩として親しまれている「みかん」のジャムを使ったケーキをご紹介します。普段とは違う食べ方でみかんを楽しんでみませんか？

みかんジャム

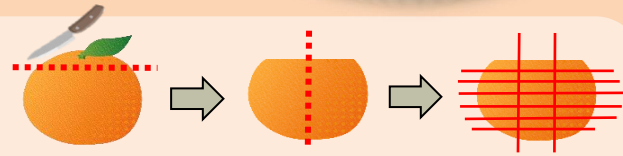
- <材料> 出来上がり重量 約180g
- みかん 3個 (約240g)
 - グラニュー糖 96g (みかんの重量の40%)
 - レモン汁 小さじ1

皮ごと食べることができます



<作り方>

- みかんのヘタを切り落とし、皮ごと細かく刻む (皮ごとジャムに使用・種がある場合は取り除く)
- 耐熱ボウルにみかん・グラニュー糖・レモン汁を入れてしっかり混ぜる
- ふんわりとラップをして電子レンジ (600W) で15分加熱する
- 取り出して全体を混ぜ、とろみが付いていれば完成



みかんケーキ



<材料> 17.5cm×6.5cmパウンド型

- 卵 (Mサイズ) 1個
- 無塩バター 100g
- みかんジャム 180g
- 小麦粉 100g
- ベーキングパウダー 5g

(無塩バターが無い場合、有塩バター50g+サラダ油50gで代用できます)

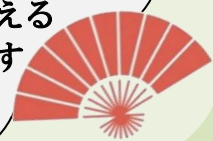
上記の「みかんジャム」を使ったレシピ

- 【シロップ】
- 砂糖 25g
 - 水 50ml

<作り方>

- 準備：シロップの材料を小鍋に入れ火にかけ、砂糖をよく溶かし、沸騰したら別の容器に入れて冷ます
常温に戻した卵を溶く・バターをレンジで溶かす・オーブンを170℃に予熱しておく
- ボウルに①の卵とバターを加えて混ぜる
- ②に小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるい入れ、粉っぽさがなくなるまでゴムべらで切るように混ぜる
- ③にみかんジャムを入れ、軽く混ぜる
- 型に入れてトントンと底を何度か軽く落として空気を抜く
- 予熱したオーブンに入れて25~30分焼く
10分経過したところで、一旦取り出し真ん中に切れ目を入れる
- 焼きあがったら、シロップを刷毛で全体に塗る

みかんはビタミンCが豊富に含まれるため、免疫力を高めてストレスを緩和したり、肌の調子を整える効果があります



宇部リハビリテーション病院だより

第54号 (2025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

ホームページ

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



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。

巳年

謹賀新年



職員のペットをモデルにしたイラストです
種類:セイブシバナハビ
そりあがった鼻先がチャームポイントです

患者様の権利

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、必要で十分なり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に努める。
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。