

# タピオカミルク



## ポイント

- ・低リンミルクは甘味を加えてデザートにすると、とても飲みやすくなります。
- ・水分量は、水分制限の程度によって調整しましょう。

## 材料

タピオカ（冷凍）	50 g
低リンミルク（粉末）	20 g
水	85 g
オリゴ糖	10 g

## 栄養価

エネルギー	146 kcal	たんぱく質	3.0 g
カリウム	81 mg	食塩相当量	0.0 g
リン	17 mg	水分	127.8 g

※ 製品により栄養価が異なります。

## 作り方

- ① タピオカをボウルに入れて熱湯（分量外）をかけ、解凍し、ザルにあげる。  
※製品により解凍方法が異なるので、表示通りに解凍する。
- ② 低リンミルクは、分量の水でよく混ぜて溶く。
- ③ ②にオリゴ糖を加え混ぜる。
- ④ 器に①を入れ、③を注ぐ。

## お料理メモ

### ～①タピオカとは～

キャッサバ芋のでん粉から作られたもので、低リン・低カリウム。ただし合わせる飲み物のリン・カリウム・水分量に注意。

### ～②オリゴ糖とは～

糖質の仲間で、腸まで届いてビフィズス菌を増やすため整腸効果が期待できる。消化されずに大腸に届くため、血糖値も上がりにくいと言われている。

※このレシピは1800kcal、たんぱく質60gの指示栄養量を想定して作成しています。

※栄養価は日本食品成分表2015年版（七訂）を基に計算しています。

※通院されている患者さまにおかれましては、必ず医師にご確認のうえでご活用ください。