

2色寒天ゼリー



ポイント

- ・食欲がないときにもさっぱりと食べられ、エネルギーを確保できます。
- ・寒天なのでゼリーに比べたんぱく質が少ないデザートです。
- ・粉あめは、砂糖と同じカロリーですが、甘さが控えめで料理や飲み物の風味を大きく変えずにエネルギーアップができます。

材料(4個分)

フルーツゼリー

フルーツ缶(ミックス) …………… 80g

A 水……………160g
粉あめ……………40g
砂糖……………大さじ4(36g)
粉寒天……………小さじ1/2(1g)

カルピスゼリー

B 水……………60g
粉寒天……………小さじ1/3(0.7g)
カルピス(原液) …………… 40g

ホイップクリーム …………… 5g

お料理の下準備

- ・果物は好きなサイズに切っておく。
- ・カルピスは常温にしておく。

作り方

- ①ゼリー型に果物を並べる。
- ②鍋にAを入れて混ぜながら火にかけ、沸騰したら火を弱め1~2分加熱し粉寒天を溶かす。
- ③①に②の液を流し入れ冷蔵庫で冷やし固める。
- ④Bも②と同様に加熱し、粉寒天が溶けたら火からおろし、常温のカルピスを入れ混ぜる。
- ⑤④の粗熱がとれたら③の上に④を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固め、ホイップをのせ完成。

栄養価(1個分)

エネルギー ……	136 kcal	カリウム ……	31 mg	食塩相当量 ……	0 g
たんぱく質 ……	0.4 g	リン ……	11 mg	水分 ……	83.7 g(推定)

※このレシピは1800kcal、たんぱく質30g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2020年版(八訂)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。