

熱中症対策



お手軽におやつ



ババロア風デザート (3人分)



材料

- ・ 特別用途食品「総合栄養食品」(病者用) 125ml
- ・ 牛乳 100ml
- ・ マシュマロ 60g
- ・ キウイフルーツ(お好みの果物でよい) 少々

作り方

- ① 大き目のボウルにマシュマロと牛乳を入れてラップをかけ、電子レンジで2分を目安に加熱する。
- ② ラップを外し、マシュマロをつぶしながらよく混ぜた中に、特別用途食品「総合栄養食品」(ヨーグルト味)を加えて混ぜる。
- ③ カップに分けて入れ、冷やす。
- ④ キウイフルーツを切って飾る。

1人分 栄養成分

エネルギー	153Kcal
たんぱく質	4.1g
食塩相当量	0.1g

このレシピでは、特別用途食品「総合栄養食品」の“明治メイバランス ミルクテイスト”を使用しましたが、他の飲料でも美味しく作れます。栄養総合食品は、通常の食事で十分な栄養を摂ることが出来ない方などに適しています。薬局等で購入できます。