

余った栄養剤で作る 冷たいデザート

ドリンクタイプの栄養剤が飲みきれないときに、冷たいデザートを作ってみませんか？
冷やすと甘みがやわらいで食べやすくなります。また、生クリームや砂糖を追加するのでエネルギーアップします。

(注※ 直接口をつけた栄養剤は使用しないでください。)

ムース(2個分)



1個 約 190Kcal
(1.5Kcal/100mlの
栄養剤使用の場合)

〈材料〉	
栄養剤	100ml
生クリーム	50ml
砂糖	小さじ1
粉ゼラチン	2.5g
水	大さじ2

今回はメロン味の栄養剤を使用しました。砂糖の量を調整してお好みの甘さにしてください。
加熱していないので、栄養剤を開封した当日に食べきってください。

〈作り方〉

1. ボールに生クリームと砂糖を入れ、泡だて器で6分立てに泡立てる。(生クリームを泡だて器ですくうと筋になって流れる程度に)
2. 水大さじ2に粉ゼラチンをふりいれて混ぜ、500ワットの電子レンジで20秒加熱し、ゼラチンを溶かす。
3. 栄養剤に2を加え、氷で冷やししながら、1と同じくらいのとろみがつくまで混ぜる。
4. 1と3を混ぜ合わせ、カップに2等分して流しいれて冷蔵庫で1時間冷やし固める。

シェイク(1杯分)

〈冷凍栄養剤の作り方〉栄養剤に市販のホイップクリームを混ぜて、シリコンの製氷皿に入れて凍らせます。



※栄養剤が余った時に冷凍栄養剤を作っておきます。
(冷凍保存: 1週間まで)。

※ホイップクリームは、絞り出して冷凍保存可能です。ムースを作った残りの生クリームを使って冷凍保存しておくとう便利です。

〈シェイクの作り方〉牛乳と冷凍栄養剤3個をミキサーで攪拌します。

※おすすめの栄養剤のフレーバーはバナナや抹茶です。
抹茶味には抹茶パウダーを追加したほうがおいしいです。



〈冷凍栄養剤 5個分〉

栄養剤	100ml
ホイップクリーム	10g

〈シェイク材料〉

冷凍栄養剤	3個
牛乳	50ml



1杯 約 150Kcal(1.5Kcal/100mlの栄養剤使用の場合)

こしあんゼリー(2個分)



1個 約100Kcal
(1.5Kcal/100mlの
栄養剤使用の場合)

〈材料〉	
栄養剤	100ml
こしあん	大さじ3
粉ゼラチン	2.5g
水	大さじ2

今回は黒糖味の栄養剤を使用しました。ミルク味の栄養剤や牛乳にかえてもおいしく作ることができます。衛生上、栄養剤開封日に食べきってください。

〈作り方〉

1. ボールに栄養剤とこしあんを入れてよく混ぜ合わせる。
2. 水大さじ2に粉ゼラチンをふりいれて混ぜ、500ワットの電子レンジで20秒加熱し、ゼラチンを溶かす。
3. 1に2を加え、氷で冷やしながらか、とろみがつくまで混ぜる。
4. カップに2等分して流しいれて冷蔵庫で1時間冷やし固める。

コーヒーフリン(6個分)



〈材料〉	
栄養剤	125ml
牛乳	125ml
砂糖	大さじ3
卵	2個
カラメルソース	
砂糖	50g
水	大さじ1
熱湯	大さじ3

(株)LEOC 給食担当調理師が
考案したレシピです。
コーヒーフリンの栄養剤を使って
作ります。通所リハビリのおやつ
として提供して好評でした。

〈作り方〉

1. 栄養剤・牛乳・砂糖・卵を泡立たないようによく混ぜ、こしきで濾す。
2. 耐熱の器に6等分して流しいれ、弱火の蒸し器で約15分蒸す。
3. カラメルソース：砂糖と水大さじ1を鍋に入れて火にかける(軽く鍋をゆすりながら)。色づいてきたら熱湯大さじ3を加えて鍋をゆすってよく混ぜる。
4. 蒸しあがったプリンを冷やしてカラメルソースをかける。

1個 約120Kcal
(1.6Kcal/100mlの
栄養剤使用の場合)