



楽楽!! おいしか介護食

マシュマロのカフェオレムース



エネルギー 50 Kcal
 蛋白質 1.2 g

材料と分量(2人分)	
マシュマロ	5個
牛乳	50ml
インスタントコーヒー	1g
生クリーム	10ml
砂糖	適量

作り方

- ①鍋に牛乳とマシュマロを入れて火にかけ、混ぜながら沸騰直前で火を止める
- ②①はマシュマロがすべて溶けるようにする
- ③②にインスタントコーヒーも入れてよく混ぜたら、とろみが出るまで冷やす
- ④③を容器に入れて冷蔵庫に入れ、冷やし固める
- ⑤生クリームを泡立て適量の砂糖を入れてホイップクリームを作り、④にトッピングする

マシュマロは、溶けやすく、塊安いのでムースを作るときに役立ちます。マシュマロを溶かしてお好みの食材や果汁などとあわせて、冷蔵庫で簡単にムースを作ることができます。マシュマロに、美容効果やダイエット効果、炎症を抑える効果などがあります。マシュマロとヨーグルトと一緒に食べると便秘の改善にも効果があるそうです。一度試してみてください!!



介護食についての不安や悩みがある方はお気軽にご相談下さい

みぎわほ一む