



楽楽!! おいしか介護食

フルーツヨーグルトゼリー



材料と分量(2人分)	
飲むヨーグルト	250ml
砂糖	大さじ1
ゼラチン	5g
水	50ml
苺(飾り用)	2個
生クリーム	大さじ1
砂糖	少量

エネルギー 159 Kcal
 蛋白質 6.1 g

作り方

- ① ゼラチンを水でふやかし、レンジで溶かしておく
- ② 飲むヨーグルトに砂糖を入れてよく混ぜる
- ③ ②に①を入れてよく混ぜる
- ④ ③を器に入れて冷蔵庫で冷やす
- ⑤ 生クリームを砂糖を適量入れてよく混ぜ泡立てる
- ⑥ 苺は食べやすい大きさに切る
- ⑦ ④を冷蔵庫から出して⑤⑥を盛り付ける

ヨーグルトは、温めすぎるとヨーグルトの風味や味の質が落ちたり、分離したりします。一般的には、乳酸菌は60℃を超えると死滅してしまいます。乳酸菌が熱で死んでしまうと有効成分が摂取できなくなってしまいますので注意して下さい。



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