



楽楽!! おいしか介護食

夏みかんゼリー



材料と分量(2人分)

夏みかん	1個
マシュマロ	10個
飾り用の夏みかん	適量

エネルギー 83 Kcal
 蛋白質 3.1 g

作り方

- ① 夏みかんは皮と薄皮をむいておく
- ② ①を飾り用を残してビニール袋に入れて軽くつぶしておく
- ③ 鍋にマシュマロを入れて火にかけて焦げない様に混ぜながら溶かす
- ④ ③に②を混ぜ、器に入れて冷蔵庫に冷やす
- ⑤ ④が固まったら飾りの夏みかんを飾る

夏みかんは、ビタミンCやカリウムが豊富に含まれています。また、疲労回復効果のあるクエン酸と整腸作用があるペクチンも含まれています。そのまま食べるのも美味しいですが、ジュースやゼリー、ジャム、お菓子等に利用して食べて下さい。



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