



楽楽!! おいしか介護食

二色のムース



エネルギー 104 Kcal
 蛋白質 4.5 g

材料と分量(2人分)

絹ごし豆腐	1/2丁
牛乳	25ml
生クリーム	25ml
砂糖	大さじ1
抹茶	小さじ2
ゼラチン	2.5g
水	大さじ1
ヨーグルト	50g
あんこ	適量

作り方

- ① ゼラチンを水でふやかしておく
- ② 絹ごし豆腐と牛乳、生クリーム、砂糖、抹茶をミキサーに入れてよく混ぜる
- ③ ①をレンジにかけてよく溶かす
- ④ ②に③を入れて再度良く混ぜる
- ⑤ ヨーグルトを水切りしておく
- ⑥ 器に④を入れて冷蔵庫で冷やす
- ⑦ ⑥の上に⑤をのせ、あんこをのせる

抹茶は碾茶(てんちゃ)を粉末状にしたものです。碾茶は茶葉を日光から遮って育て、茶葉を蒸して揉まずに乾燥し、茎や葉脈などを取り除いたものです。抹茶に含まれるカテキンはポリフェノールのひとつで強い抗酸化作用があります。その他にも熱で壊れにくいビタミンCも含まれ、美肌効果にも期待がもてます。また、リラックス効果やむくみ解消、便秘解消の効果もあるようです。



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

