



楽楽!! おいしか介護食

柿と甘酒のスムージー



材料と分量(2人分)	
柿	1/2個
甘酒	100g
ヨーグルト	100g
氷	適量

エネルギー 96 kcal
 蛋白質 2.8 g

作り方

- ① 柿は皮をむいて小さく切っておく
- ② ミキサーに①と甘酒、ヨーグルト、氷を入れてなめらかになるまでかける
- ③ 器に②を入れて出来上がり

甘酒には、夏バテ、おなかの調子を整えたり、風邪予防にもなります。
 甘酒は、飲む点滴とも言われるくらい栄養満点です。
 甘酒にはビタミンB群、オリゴ糖、食物繊維が含まれています。
 また、米麹甘酒は、ノンアルコール発酵食品になります。
 腸の動きを活発にして便秘の解消をしたり、腸内細菌のバランスが整い免疫力アップになり感染症の予防にもなります。



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