



🎵 おすすめレシピ (少量高カロリー編) 🎵

平成 23 年 5 月 24 日開催試食会にて、抗がん剤治療を受けている方でも
おいしく食べられる！と好評だったレシピをご紹介します


♪レモン水 (約 100kcal) *スポーツドリンク風味です

	用意するもの(1人分)	作り方・ポイント
	冷水 100ml ポッカレモン 数滴 (もしくはレモン汁) 粉飴 25g	*冷水に粉飴、ポッカレモンを混ぜるだけ♪ *甘さ、レモン汁の量はお好みで！ *カロリーを控えたい方は 粉飴⇒砂糖スプーン 1杯程度に変えてみてください。


♪マクトン入りフルーチェ (約 100kcal) *カロリーを控えたい方はマクトンなしで

	用意するもの(1人分)	作り方・ポイント
	フルーチェの素 35g 牛乳 35g マクトンゼラチンパウダー 6g 飾り用フルーツ	①牛乳にマクトンゼラチンパウダーを溶かし(少しの溶け残りは気にせず)、フルーチェの素を加えてよく混ぜる。 ②好みのフルーツをかざる。

♪フルーツくずもち (約 140kcal) *モチモチしてます

	用意するもの(1人分)	作り方・ポイント
	100%フルーツジュース 65ml 片栗粉 12g 粉飴 20g ※2倍量で作ると作りやすいです。	①ジュースに粉飴を溶かし、さらに片栗粉を加えてよく混ぜる。(ダマになる時は少しおいておくと溶けやすい) ②小鍋に①を加えて加熱し、透明になったら火を止め、粘りがでるまで混ぜる。 ③冷水に落とすか、冷蔵庫で冷やし固める。 *軟らかく仕上げるには、片栗粉の量を適宜減らしてください。

♪レモンマヨ和え *マヨネーズがさっぱり味で食べられます

	用意するもの	ポイント
	ポッカレモン 大さじ1 マヨネーズ 大さじ2 砂糖 少々 お好みの野菜、ハム等	*作りやすい分量をのせています。 *ポッカレモン、マヨネーズ、砂糖を混ぜるだけ♪ *お好みの野菜に適量かけてください。 *写真はキュウリとハムのサラダです。

※ 粉飴とは・・・砂糖に比べて甘さが少ないため、たくさん食べることができ、手軽にエネルギー補給ができる食品です。

※ マクトンゼラチンパウダーとは・・・消化吸収に優れた中鎖脂肪が主成分で、粉末状なので色々な料理に混ぜられ手軽にカロリーアップできる食品です。
(使用目安は1回5～10g程度で、1日40gまで)

★通販：ヘルシーネットワーク TEL0120-918-950