



きなこは高たんぱく、低カロリー。腸内改善、免疫力アップ、アンチエイジングにも効果があります。きなこパワーを生かし、おいしいムースに仕立てました。罪悪感無く食べられるデザートです

テーマ

たんぱく質アップ



きなこ・黒みつムース

材料(90ccカップ1個分)

| | |
|---------------|--------------|
| 《 A 》 | 《 B 》 |
| 白こしあん……………9g | きなこ……………0.9g |
| 牛乳……………18ml | 黒みつ……………1.8g |
| ゼラチンパウダー 0.2g | |
| 生クリーム……………9ml | |
| きなこ……………1.8g | ホイップクリーム 適宜 |

1人当たりの栄養成分

| | |
|------------|--------|
| エネルギー…………… | 80kcal |
| たんぱく質…………… | 3.1g |
| 脂質…………… | 5.4g |
| 炭水化物…………… | 5.6g |
| 食塩相当量…………… | 0.03g |

つくり方

- ①白こしあん、牛乳を鍋に入れ火にかけ、ホイッパーで混ぜながら液状にする
- ②ふつふつしてきたら火を止め、ゼラチンパウダーを加えよく混ぜて冷ましておく
- ③生クリームを6分立てに泡立てしておく
- ④②が冷めたら③を加えよく混ぜる
- ⑤90ccのカップに④を6分目程度流し込み、冷蔵庫で冷やし固める
- ⑥《B》のきなこ黒みつを混ぜ合わせ、固まった④の上に加え、ホイップクリームを飾り付けて出来あがり

きなこパワーを活用し

たんぱく質を手軽にとろう

高 齢者の食事は、安全だけでなく栄養にも配慮が必要です。サルコペニアやフレイルの予防、筋肉量の維持には、たんぱく質の摂取が不可欠です。特に食事の量が少ない高齢者は、朝、昼、夕の食事だけでは十分なたんぱく質がとれません。

足りないたんぱく質を補うために、おやつが欠かせません。手軽に作れるおやつで、たんぱく質強化を図ってみませんか。

きなこは植物性たんぱく質やカルシウム、鉄分が多く、黒みつにはミネラルがたっぷり。食物繊維が腸内環境を改善します。

このレシピは、白こしあんと牛乳をまぜ、火にかけ、最後にゼラチンパウダーで固めたものに、きな粉と黒みつをかければ出来上がりです。少量でも、高たんぱく、高カロリー。1個でたんぱく質3・1g、エネルギーは80kcal摂取できます。

物性は嚥下調整食分類2021のコード2に相当し、咀嚼力が低下した人でも食べやすくなっています。

おいしく味わいながら、ムリなくたんぱく質摂取をサポートするおやつは、高齢者の元気のみなものになるでしょう。

(株式会社天柳)