

食欲不振時に！

# フルーツ牛乳ゼリー



## 栄養成分(1個分)

カロリー	90 kcal
たんぱく質	3.5 g
脂質	3.1 g
炭水化物	11.9 g
塩分	0.1 g

## 【材料(ゼリーカップ3個分)】

ミックスフルーツ缶 80g  
牛乳 200ml  
練乳 大さじ1

砂糖 5g  
ゼラチン 2.5g

## 【作り方】



① カップ容器にフルーツを入れます。



② 鍋に牛乳、フルーツ缶のシロップを入れます。



③ 砂糖、練乳、ゼラチンを入れ火を付けます。



④ 焦げないように混ぜながら加熱し鍋のまわりに泡が出てきたら火を消します。

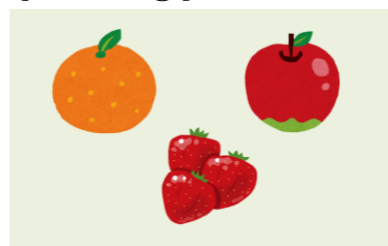


⑤ フルーツが入った容器にゼリー液を入れます。



⑥ 冷蔵庫で冷やし固めたら出来上がり！

## 【アレンジ①】



フルーツは生果物やお好きなものを使って大丈夫です。

## 【アレンジ②】



密閉容器に入れて冷凍し半解凍で食べてもシャーベットとして楽しめます。



牛乳を使用することで、通常の果物ゼリーよりも、エネルギーやたんぱく質などの栄養価が高くなっています。また、カルシウムも多く含まれるため、骨や歯を丈夫にしてくれます。

手軽に作れて食べやすいため、食欲不振の時に、牛乳の栄養や果物のビタミン類を一緒に摂ることができます。



※城山病院のホームページまたはYou Tubeでこのレシピの動画がご覧になれます！  
チャンネル登録、高評価、コメントお待ちしております！

