

2部

『エネルギーを摂るための工夫』
エネルギー100kcal以上、たんぱく質もアップ

さっぱり甘酒りんごフラッパ



🍷 栄養成分(1人分あたり)

・エネルギー:	225	(kcal)
・たんぱく質:	6.7	(g)
・カリウム:	92	(mg)
・リン:	82	(mg)
・食塩:	0.1	(g)
作業時間	15	(分)
価格(1食あたり)	200	(円)



材料

・りんご(缶詰)	50g
・ギリシャヨーグルト	50g
・甘酒	40g
・マシュマロ	20g
・氷	適量
・ホイップクリーム	10g



作り方

- ①りんご(缶詰)は、ミキサーにかけやすいように細かく切っておく。
- ②マシュマロは、溶かしやすいように小さくちぎっておく。
- ③器に甘酒とマシュマロを入れ、電子レンジで600W 50秒ほど加熱する。
- ④電子レンジから取り出したら、マシュマロが完全に溶けるまで軽にかき混ぜる。
- ⑤材料を全てミキサーに入れ、りんご(缶詰)の形がなくなるまで攪拌を続ける。
- ⑥容器に注ぎ、氷を入れる。
- ⑦ホイップクリームをかけて、出来上がり。

アピールポイント

- 甘酒には牛乳にない自然な甘さと食物繊維があり、同等のエネルギーでカリウムとリンを抑えます。
- ギリシャヨーグルトは、水切り製法で水分が除去されているため、タンパク質が凝縮されています。
- りんごは、缶詰を使用することでエネルギーをアップしながらカリウムとリンを抑えられます。
- マシュマロを使うことによってエネルギーがアップし、まろやかな甘みとトロっとした食感を与えます。