

# 栄養アップバナナシェイク



食欲  
不振

口内炎

臭覚  
障害

吐き気

下痢

胃不  
快感

消化器  
術後



## ❁材料(1人分)

バナナ 1本

★濃厚流動食(バナナ味) 1/2本/125cc

ヨーグルト 100g

氷 適宜

あれば飾り用ミントの葉

## 栄養量(1人分)

エネルギー320kcal/蛋白質9.2g

脂質6.3g/炭水化物61.1g/塩分0.3g

## 乗り切りPOINT

少量でエネルギー、蛋白質が摂取できる濃厚流動食を活用したデザートドリンクです。ヨーグルトの酸味が加わり、栄養は濃いですがさっぱりいただけます。濃厚流動食だけで飲むのが苦手な方にもおすすめです。

## ❁作り方

- ① バナナは皮をむき、適当なサイズに折っておく。
- ② ミキサーにバナナ、濃厚流動食(バナナ味)、ヨーグルト、氷を入れ、ミキサーにかける。
- ③ グラスに注ぎ、できあがり