

簡単栄養アップカスタードクリーム



栄養量(1人分)

エネルギー374kcal/蛋白質11.8g
脂質10.7g/炭水化物58.9g/塩分0.4g

乗り切りPOINT

電子レンジで作れる、簡単カスタードクリームです。牛乳を濃厚流動食にかえて作ること、エネルギー、蛋白質アップをはかりました。また④の工程後にチョコレートに2～3かけ混ぜ入れることで味の変化が楽しめるのと、とさらにエネルギーアップができます。

❀材料(1人分)

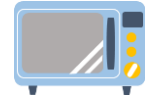
卵	1/2ヶ
小麦粉	大さじ1弱(7.5g)
砂糖	大さじ2+小さじ2(25g)
★濃厚流動食(バナナ味)	1本/125cc
バナナ(飾り用)	適宜

❀作り方

- ① 茶こしなどで振るった小麦粉と砂糖を耐熱ボールに入れ、泡だて器で混ぜる
- ② よく混ぜたら、濃厚流動食を入れ混ぜる。さらに溶き卵を加えよく混ぜる。
- ③ 材料の入ったボールにラップをふんわりかけ、500Wで2分30秒レンジで加熱する
- ④ 電子レンジからいったん取り出し、泡だて器でよく混ぜる。さらに500Wで1分30秒レンジで加熱し、よく混ぜる。
- ⑤ お好みでバナナをかざる



食欲
不振



口内炎



下痢

消化器
術後