

簡単チョコカスタードクリーム



❁材料(1人分)

卵	1/2ヶ
小麦粉(ふるっておく)	大さじ1弱(7.5g)
砂糖	大さじ2+小さじ2(25g)
牛乳	100cc
バニラエッセンス	少々
★板チョコレート	20g
バナナ(飾り用)	適宜



食欲
不振

口内炎

吐き気

胃不
快感

消化器
術後

栄養量(1人分)

エネルギー346kcal/蛋白質9.2g

脂質13.5g/炭水化物187.7g/塩分0.6g

乗り切りPOINT

カスタードクリームでも十分おいしく食べられ、栄養も摂れますが、チョコレートをプラスすることでさらに100kcalエネルギーアップします。電子レンジで簡単に作れる蛋白質が摂りやすいおやつメニューです。なめらかなので、口腔内に炎症があり、痛みがある時でも食べやすい一品です。

❁作り方

- ① まずカスタードクリームを作る。小麦粉と砂糖を耐熱ボールに入れ、泡だて器で混ぜあわせる。
- ② 次に牛乳を入れて混ぜる。さらに溶き卵を加えてよく混ぜる。
- ③ ふんわりラップをかけ、電子レンジ600Wで2分30秒加熱しよく混ぜる。
- ④ もう一度電子レンジ600Wで2分30秒加熱しよく混ぜ、バニラエッセンスを加えてカスタードクリームを仕上げる。
- ⑤ ④が熱いうちに刻んだ板チョコレートを加えて混ぜる。
- ⑥ 器に盛付け、お好みでフルーツをかざりできあがり。