

テルミールゼリー

クラッシュゼリーがさわやか
 少食・呼吸器疾患の方の補助食品としてもおすすめ。



作り方

1. ゼラチンはよくふやかしてから，水を加えて湯煎にする。
2. 室温に置いた**テルミールソフト**に1を加えてよく混ぜ，型に流し冷やし固める。
3. 生クリームに砂糖を加えてホイップクリームを作る。
4. クラッシュゼリーを作る。ゼラチンはよくふやかしてから水を加えて湯煎にする。砂糖とペパーミントを加えてパットに流し冷やし固める。固まったら，2cm 角に切る。
5. 皿に2のゼリーを盛りつけ，ホイップクリームと，クラッシュゼリーを飾る。



Advice

1. ゼラチン濃度は，1.8～3%の間で，嚥下困難の程度に合わせて調節します。ただし，2.5%以下の場合には，容器のまま出してください。
2. ゼラチン液は常温のテルミールソフトに加えることで，ビタミンの損失を防ぎます。

1人分の栄養価

エネルギー	176Kcal
蛋白質	7.2g
脂質	4.5g
カルシウム	50mg
鉄	1.2mg
ナトリウム	82mg
リン	45mg
ビタミンA	160IU
ビタミン B1	0.19mg
ビタミンB2	0.19mg
ビタミンC	12mg
カリウム	75g

材料（1人分）

ゼリー用

テルミールソフト	100g
水	35cc
ゼラチン	2.5g
生クリーム	10g
砂糖	2g

クラッシュゼリー用

ペパーミント	4cc
砂糖	2g
水	20cc
ゼラチン	0.6g