

嚥下食レシピ

ミルクココア L1～L2（嚥下訓練食）



【材料】（3人分）

- A**・ココアパウダー:15g
・湯 60℃:60g
- B**・粉ミルクキューブタイプ(明治ほほえみらくらくキューブ):
15個(約180g)
・湯 60℃:120g
・砂糖:15g
・ゼラチン:1.5g

栄養成分（1人分）

エネルギー:200kcal
たんぱく質:8.4g
脂質:15g
炭水化物:35g
食塩相当量:0.2g

ひとくちメモ

- お休み前のナイトミール（睡眠を促す軽いお食事）です。
- キューブタイプの粉ミルクは60℃の湯ですぐに溶解します。
- 粉ミルクは栄養豊富。特に不足がちな不整脈予防のタウリン、抗酸化物質やじょうく瘡予防、貧血改善に役立つ銅、亜鉛、セレン、良質な魚油DHA、エネルギー代謝には欠かせないパントテン酸など驚くほど豊富な栄養構成です。これに、銅やORAC(活性酸素吸収能)の高いココアを組み合わせています。

	作り方	工程写真	使用機器・設定・ポイント
1	ボールに材料Aを入れかき混ぜておく。		
2	材料Bも同じように溶かしておく。		
3	1と2をフィルムに入れ、砂糖、ゼラチンを加え攪拌する。		
4	氷水などで粗熱をとっておく。		

	作り方	工程写真	使用機器・設定・ポイント
5	4を真空包装後、スチームコンベクションオープンで加熱する。		真空包装機:30秒 スチームコンベクションオープン: スチームモード80℃×10分
6	5を容器に小分けした後、冷却。		ブラストチラー:90分以内3℃ ※提供時の温度は10℃