

2部

『エネルギーを摂るための工夫』
エネルギー100kcal以上、たんぱく質もアップ

~桃の甘みが際立つ!!~ **豆腐パフエ**



 栄養成分(1人分あたり)

・エネルギー:	238	(kcal)
・たんぱく質:	9.0	(g)
・カリウム:	322	(mg)
・リン:	163	(mg)
・食塩:	0.1	(g)
作業時間	15	(分)
価格(1食あたり)	130	(円)

 材料

・木綿豆腐	70g
・プレーンヨーグルト	50g
・黄な粉	4g
・はちみつ	7g
・黄桃 缶	40g
・ナタデココ 缶	40g
・チョコレート	10g

 作り方

- ① ボウルに、木綿豆腐を入れホイッパーで混ぜる。
- ② ①にヨーグルト、黄な粉、はちみつを加えて混ぜる。
- ③ 透明なカップに1cm角に切った桃とナタデココを敷き詰め、②をかける。
- ④ 砕いたチョコをかけ②をかける。
- ⑤ 写真のように③、④をくりえす。
*フルーツ類は上に飾れる分を調整して入れてください。

アピールポイント

透析期にも楽しみながら、気軽に食べれます!

透析期にも制限ばかりではなく、食事を楽しんでほしいと思いましたが、また、お子さんがいる家庭では子供と一緒に作れますし、仕事で忙しい方も簡単に作って食べていただける一品です!

