



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

冷やして  
美味しい♡

# パワフル～チェ



## 📌 栄養成分(1個当たり)

・エネルギー:	142 (kcal)
・たんぱく質:	4.8 (g)
・カリウム:	25.6 (mg)
・リン:	41 (mg)
・食塩:	0.24 (g)
作業時間	10 (分)
価格(1食あたり)	140 (円)

## つくりやすい分料&材料

食材:ハウスフルーチェ	1箱 (200g)
食材:飲料タイプの 栄養補助食品	100ml
食材:プロテイン(メイプロテイン)	20g
食材:MCTオイル	大さじ1.5杯
食材:お好みのフルーツ	10g

フルーチェ1箱で5個作りました。  
MCTオイル、プロテインの量を  
増やすとさらにパワーアップ!



## 作り方

- ①ハウスフルーチェを用意、常温で置いておく。  
今回はイチゴ、ミックスピーチ味を使用。
- ②飲料タイプの栄養補助食品を用意、冷やしておく。  
今回は100mlで200kcalタイプを使用。
- ③ボールにフルーチェ、プロテインを入れて混ぜ合わせる。②を加えて手早くトロリとするまでかき混ぜて、MCTオイルを加えてサッと混ぜ合わせる。
- ④容器に流し入れ、小さく切ったフルーツを上からトッピング。冷たく冷やすとなお美味しい♡

凍らせても美味しい!  
MCTオイルの代わりに砂糖大さじ2杯を入れて。  
シリコンの製氷皿で凍らせて、一口サイズのパワフル  
アイスの出来上がり☆

## アピールポイント☆

火を使わず、子供からお年寄りまで安心して手軽に作れるデザート。  
また日本人なら一度は食べたことがあり、コンビニでも手に入る  
発売から50年近いロングセラーのフルーチェ。  
栄養補助食品のそのままの利用もちろんOKですが、市販品を使うと  
グンとアレンジの幅が広がります。  
美味しくオシャレに、パワフル～に暑い夏を乗り越えましょう!