



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

## マシュマロヨーグルトムース



### 栄養成分(1人分あたり)

|           |              |
|-----------|--------------|
| ・エネルギー：   | 225 (kcal)   |
| ・たんぱく質：   | 4.3 (g)      |
| ・カリウム：    | 176 (mg)     |
| ・リン：      | 99 (mg)      |
| ・食塩：      | 0.2 (g)      |
| 作業時間      | 冷やすまで10分 (分) |
| 価格(1食あたり) | 120 (円)      |

### 材料

|              |       |
|--------------|-------|
| 食材：マシュマロ     | 50g   |
| 食材：ヨーグルト(無糖) | 50g   |
| 食材：牛乳        | 50g   |
| 食材：レモン汁      | 大さじ1杯 |
| (ポッカレモンでもOK) |       |

味変(アジハン)  
黒蜜きなこで和風に  
ジャムをのせて洋風に！

### アピールポイント



マシュマロはそのまま食べてよし、  
焼いてよし、凍らせよし、溶かしてよし！  
の万能お菓子です☆

**簡単！時短！少ない材料でOK！**と3拍子揃ったデザートです。

透析患者さんの低栄養が問題となっています。  
その場合、本来なら低下薬を使ってコントロールするリンやカリウムの値も低値となっておられ、  
患者さんは何を食ったら良いのか混乱されるケースも。

食べやすく、お財布にも優しく、それでいて思いついたらすぐ簡単に作れる乳製品を使った  
デザートは、ふんわり優しく、食欲のない時の強い味方。美味しくリンやカリウムの調整ができます。