

# ブラマンジェ

間食-4

## ブラマンジェ（イギリス式）

### 材料（一人分）

生クリーム（動物性）	20 g
水	20 g
バニラエッセンス	2～3滴
上白糖	6 g
MCTパウダー	5 g
コーンスターチ	2.1 g

### 作り方

- ① 鍋に材料を入れ、よく混ぜる。
- ② 弱火でかき混ぜながらとろみをつける（ポターシュ状が目安）
- ③ とろみがついたら火からおろし、器に注ぎ入れる。
- ④ 冷蔵庫で1～2時間冷やし固める。

イギリス式とフランス式があり、イギリス式＝コーンスターチ、フランス式＝ゼラチンを使用します。ゼラチンは動物性たんぱく質なので設定たんぱく質に余裕がある方はフランス式、たんぱく質を減らしたい方はイギリス式をお勧めします。



おかずに蛋白質をまわす為、どうしてもおやつはゼリーなどになりがちですね。でもクリーム系が食べたい！今回のブラマンジェは生クリームの風味と水を利用することで低蛋白質に仕上げています。MCTパウダーを入れることでエネルギーアップだけでなく、ココもできるのでお勧めです♪

材料	一人分 (g)	I和ギ- Kcal	たんぱく質	脂肪	リン	塩分
			g	mg	mg	g
生クリーム（動物性）	20	84	0.4	16	10	0.02
水	20	0	0	0	0	0
バニラエッセンス	2～3滴					
上白糖	6	23	0	0	0	0
MCTパウダー	5	39	0	0	0	0.01
コーンスターチ	2.1	7	0	0	0	0
<b>小計</b>		<b>153</b>	<b>0.4</b>	<b>16</b>	<b>10</b>	<b>0.03</b>

動物性蛋白質

原泌尿器科病院 栄養科