

# ゆっくり食べられる 不思議な簡単アイス

## 材料 《一人分》

生クリーム(乳脂肪)	20g
水	15g
こしあん	10g
上白糖	6g
片栗粉	1.7g
オリーブオイル	1g



## 作り方

- ①耐熱皿にオリーブオイル以外の材料を入れダマにならないように混ぜあわせておく。
- ②ラップをせずに600wで30秒加熱する。  
1度取り出し、よく混ぜる。さらに600W30秒を目安にトロツとするまで加熱する。
- ③粗熱が取れたら、オリーブオイルを加え、よく混ぜる。
- ④容器に移し、冷やし固める。

## ポイント

火を使わずに家にある材料で簡単に作れます！

牛乳を生クリーム+水に  
置き換える事で  
エネルギー 60kcal **up**  
たんぱく質 0.78g **down**

少量でもしっかりエネルギーが摂れ、たんぱく質を抑えた1品です。

あんこと相性の良い**オリーブオイル**には、オレイン酸が含まれており、便秘改善効果も期待できます。

片栗粉を使用する事で、溶けにくいアイスに♪  
**嚥下状態が悪い方**にもゆっくり召し上がって頂けます。



材料	一人分 g	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カリウム mg	リン mg	塩分 g
生クリーム(乳脂肪)	20	81	0.38	15	17	0.02
水	15					
こしあん	10	26	0.51	3	4	0
上白糖	6	23	0	0	0	0
片栗粉	1.7	6	0	1	1	0
オリーブオイル	1	9	0	0	0	0
		<b>145</b>	<b>0.89</b>	<b>19</b>	<b>22</b>	<b>0.02</b>