

## 飲み物のムース

(牛乳・乳酸菌飲料・オレンジジュース)

★★

コード3

ヘルシーフード株式会社

<http://www.healthy-food.co.jp>

ミキサー&ソフト

ミキサーにかけるだけで簡単に  
ムース食が作れます。加熱不要。



### 材料 (1人分)

#### 【牛乳】

牛乳 1/2カップ (100ml)  
ミキサー&ソフト 小さじ1弱 (約2.5g)  
(全体の2.5%)

#### 【乳酸菌飲料】

乳酸菌飲料 1/2カップ (100ml)  
ミキサー&ソフト 小さじ1弱 (約2.5g)  
(全体の2.5%)

#### 【オレンジジュース】

オレンジジュース 1/2カップ (100ml)  
ミキサー&ソフト 小さじ1弱 (約2.5g)  
(全体の2.5%)

### 作り方

1. 飲料とミキサー&ソフトをミキサーにかけます。
2. まとまってきたらミキサーを止め、コップに注ぎます。

栄養価 (1人分)	牛乳	乳酸菌飲料	オレンジジュース
エネルギー	74kcal	78kcal	49kcal
たんぱく質	3.3g	1.1g	0.7g
食塩	0.2g	0.1g	0.1g

### ★ワンポイント

とろみのつきにくい乳酸菌飲料や果汁飲料も、ミキサーにかけるだけでムース状になります。

最新の情報をご覧になりたい方は以下HPをご覧ください。

「食べるを支える」HP → <http://www.shokushien.net/>

(「食べるを支える」のキーワードでWeb検索できます)

