

## 果物のムース

(桃・パイナップル・柿)

★★

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。



※ハーブは飾りです。食べる直前に取り除いてください。

### 材料 (1人分)

- 【桃】  
 桃 (缶詰) 1.5切れ (約100g)  
 ミキサー&ソフト 小さじ2/3 (約2g)  
 (全体の2%)
- 【パイナップル】  
 パイナップル (缶詰) スライス2.5枚 (約100g)  
 ミキサー&ソフト 小さじ2/3 (約2g)  
 (全体の2%)
- 【柿】  
 柿 小1個 (約100g)  
 ミキサー&ソフト 小さじ2/3 (約2g)  
 (全体の2%)

### 作り方

1. 果物をミキサーにかける。
2. なめらかになったらミキサー&ソフトを加え、ミキサーにかける。
3. まとまってきたらミキサーを止め、器に流す。

栄養価 (1人分)	桃	パイナップル	柿
エネルギー	91kcal	90kcal	66kcal
たんぱく質	0.5g	0.4g	0.4g
食塩	0.0g	0.0g	0.0g

### ★ワンポイント

砂糖を加えたり、はちみつやジャム、ホイップクリームなどをトッピングすると、エネルギーアップができます。

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)

