[摂食回復支援食]
あいーと

あいーとをさらに美味しく！
あいーと**アレンジレシピ**

Vol.01

◆ ◆ ◆ あいーと食パンのモンブラン風 ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆

材料

特別な材料や調理器具は
不要のお手軽モンブランです。

●あいーと／食パン	1枚
●蒸したさつまいも	¼本 （裏ごしして60g目安）
●生クリーム	大さじ1（15g）
●砂糖	大さじ1/2 （4.5g）
●バター	小さじ1/2 （2g）

レシピ盛り付け例

作り方

1．あいーと食パンを温める。
（電子レンジ200w　3分、蒸し器（80℃　20分））
2．蒸したさつまいもを熱いうちにつぶして裏ごし、
バターを加えてなめらかにし、生クリームと砂糖をよくまぜる。
3．２をポリ袋に入れて、袋の端を小さく切り、１の上に絞って完成です。

Point

やわらかい食パンとさつまいものクリームを使ったモンブラン風です。紫芋やかぼちゃでアレンジしてもよいでしょう。蒸したさつまいもの状態や、食べる方にあわせて、生クリームの量でゆるさを調整してください。
また、写真のミントは飾りです。食欲をそそるような、きれいな盛り付けにして楽しんでください。
絞り出すときの袋は食品用の小さなポリ袋で大丈夫です。
切り口はごく小さくすると、細く絞り出せてモンブランらしく仕上がります。
一口サイズに切り分けて、プチケーキにしてもよいでしょう。

【栄養成分】

エネルギー222kcal /　たんぱく質　2.3g / 食塩相当量　0.3g

レシピ監修：kama+aid