

- ★お粥を作る必要無し
ごはんがあればOK!
- ★栄養価が高い
- ★冷凍保存が可能

「濃厚ライスミルク」のご紹介

お粥をペーストにする
からエネルギー・たん
ぱく質が下がる…それ
じゃあ、お粥ではなく
ごはんをペーストに出
来たら栄養減らない
じゃん。



うれしい
栄養価UP!

今までの
悩みが解決

ごはんのペースト = 濃厚ライスミルク

食材をミキサーに入れ、水・お湯の代わりに
濃厚ライスミルクを入れて攪拌すれば、栄養
価が下がらない高栄養の嚥下調整食・おやつ
が簡単に作れます。

エネルギー&たんぱく質の比較(100gあたり)

濃厚ライスミルク

エネルギー134kcal

たんぱく質2g

おかゆペースト

エネルギー71kcal

たんぱく質1.1g

- 材 料**
- ・ごはん……………200g
 - ・お湯……………50g
 - ・宮源の酵素パウダー……………6g
(5ccの計量スプーンすり切り2杯)

作り方

- 1) ミキサーにお湯と宮源の酵素パウダーを入
れて、軽く攪拌する。
- 2) 1にごはんを入れて、15秒程度置いておく。
- 3) 2を15秒程度攪拌する。
- 4) 3分程度置いて、馴染ませる。
- 5) 再度15秒程度攪拌して出来上がり。
(粒が残っているようなら、さらに15秒程攪拌
してください)

超簡単

プロが考えた 絶品おやつ

インクルーシブパティシエ
志水香代様ご考案レシピ

ごはんバナナスムージー



Rice banana smoothie

■材料

- ・ごはん……………100g
- ・宮源の酵素パウダー……………3g
(5ccの計量スプーンすり切り1杯)
- ・バナナ……………1本(約100g)
- ・レモン汁……適量 ・はちみつ……適量

■作り方

- 1) ご飯を電子レンジで温める。
(熱々ごはんを使用する)
- 2) 1をミキサーに入れ、**宮源の酵素パウダー**を振りかける。
- 3) 2を15秒程度攪拌し、3分置いておく。
- 4) 3にバナナを適当にちぎって入れ、レモン汁・はちみつも加える。
- 5) 4を15秒程度攪拌する。
- 6) コップに移し、冷蔵庫で冷やせば完成。(お好みでミントの葉などを飾る)



ごはんも
そのまま液状化



YouTube 宮源チャンネル

YouTubeの宮源チャンネルでは、定期的に
いろいろな動画を配信しています



- 色々な宮源商品のご紹介
- 独自の嚥下調整食レシピのご紹介
- 無料オンラインセミナー開催のお知らせ
- その他、新商品のご紹介等配信中です！



チャンネル
登録と視聴を
よろしくお願
いいたします

次回みやげん通信の発行は9～10月頃を予定しています

「みやげん通信」では画像やレシピを募集しております。採用させて頂いた際は記念品を贈呈させていただきます。