

みやげん通信

宮源商品を使って
美味しい食事のご紹介

編集発行／みやげん通信編集室

みやげんぶろぐ／<http://miyagen.jugem.jp/>

Vol.9
夏号

介護食のご提案

食物せんい
+
オリゴ糖で
健康サポート

暑い夏にピッタリ！
食物せんい入り
水分補給ゼリー



■材料

80℃以上のお湯……1000cc
宮源のドリンクゼリー……10g
（緑茶・スポーツドリンク）
からだに食物せんい……10g
（水溶性食物せんい）

■作り方

1. 80℃以上のお湯に各材料を入れ、かき混ぜる。
 2. コップや容器に移し、冷蔵庫で冷やす。
 3. 固まったら出来上がり。
- ※お好みでクラッシュゼリーにしてください。

宮源の
ドリンクゼリー

- ①お湯に溶かして冷やすだけで簡単に作れます。
- ②なめらかで飲み込みやすく、体温では溶けません。
- ③ぶどう・りんご・もも味もご用意しております。
- ④1ℓ 当たり 約50～70円と低コストで作れます。



宮源のドリンクゼリー緑茶

- お湯を入れて混ぜるだけのお茶ゼリーの素。
- お茶本来の味にこだわりました。

宮源のドリンクゼリー

- 水分補給に効果的なイオン飲料タイプ
- カロリーオフ（100ml＝約2.3kcal）カロリーを気にすることなく、たくさんの水分補給ができます。



からだに食物せんい

- 不足しがちな食物せんいを手軽に補えます。
- 腸内ビフィズス活性の高い2つのオリゴ糖を配合。



夏野菜で作る！カラフルムースゼリー！

整腸作用効果 イエロームースゼリー



■材料
 ・バナナ…80g
 ・かぼちゃ…20cc
 ・牛乳…100cc
 ・ミキサーゲル…2.0g
 (全体量の1.0%)

■作り方

- 1)ひと口大に切ったバナナとかぼちゃ、牛乳の順にミキサー入れ、攪拌する。
- 2)1に「ミキサーゲル」を入れ、30秒程度攪拌する。
- 3)1分程度膨潤させ、再度30秒程度攪拌する。
- 4)容器に移し出来上がり。

食欲増進効果

ピンクムースゼリー

■材料

・白桃…50g ・トマト…100g
 ・豆腐…50g ・ミキサーゲル…3.0g
 (全体量の1.5%)

■作り方

- 1)半分に切った桃とトマト、ひと口大に崩した豆腐の順にミキサーに入れ、攪拌する。
- 2)1に「ミキサーゲル」を入れ、30秒程度攪拌する。
- 3)1分程度膨潤させ、再度30秒程度攪拌する。
- 4)容器に移し出来上がり。



熱を加えずに
まぜるだけで
ムースゼリーが
すぐに作れます！



疲労回復効果

レッドパープル ムースゼリー

■材料

・ぶどうジュース…150cc
 ・トマト…50g
 ・ミキサーゲル…3.0g
 (全体量の1.5%)



■作り方

- 1)ざく切りにしたトマト、ぶどうジュースの順にミキサーに入れ、攪拌する。
- 2)1に「ミキサーゲル」を入れ、30秒程度攪拌する。
- 3)1分程度膨潤させ、再度30秒程度攪拌する。
- 4)容器に移し出来上がり。

栄養士会や施設・病院様での勉強会も承っております

「ミキサーゲル」を使用した、短時間でのスタッフ様向けのえんげ食の調理実習も行っておりますので、お気軽にお申込みください！



EDIT

次回の発行は7～8月ごろを予定しています

「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ので奮ってご応募ください！

