

# やわらかブラマンジェ ～やわらかおやつレシピ～



## ■材料(1人分)

水	50g	強カスカイスルー	
マクトンゼロパウダー	12.7g(1包)		1.1g(全体量の約1.5%)
砂糖	8g	バニラエッセンス	少々
ラム酒	3g	ブルーベリージャム	4g

## ■作り方

- ① 耐熱容器に水、マクトンゼロパウダーを入れてよく混ぜ、さらに砂糖を溶かして、ラップをして電子レンジで80℃以上に加熱する。
- ② ラム酒を加え、泡だて器で攪拌しながら強カスカイスルーを加える。最後にバニラエッセンスを加え、器に流し入れて冷やし固める。
- ③ ブルーベリージャムをのせる。

## ♪ワンポイントアドバイス

- 強カスカイスルーは、60℃以上の飲み物や液状食品に溶かして冷ますとゼリー状になります。とろみとして使用する場合は40℃程度まで冷ましてから強カスカイスルーをご使用ください。
- マクトンゼロパウダーを使用することで手軽にエネルギーアップができます。(1包当たり、100kcalのエネルギーが補給できます)

## ！注意事項！

電子レンジでの加熱後は容器も熱くなっていますので、やけどなどにご注意ください。

## 栄養成分値(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
149	0	10.0	13.2
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
8	11	1	0

日本食品標準成分表2010で計算

## ■使用商品



マクトンゼロパウダー



強カスカイスルー