

# たんぱくアップココア ～手軽にたんぱく質補給レシピ～



## ■材料(1人分)

ピュアココア(純ココア)	5g
砂糖	6g
お湯	10g
牛乳	100g
<b>たんぱくUPヘルパー</b>	6g

## ■作り方

- ① 鍋にココア、砂糖、お湯を入れ、弱火にかけてなめらかになるまで練る。
- ② ①を火からおろし、温めた牛乳を少しずつ加えてかき混ぜる。
- ③ ②に**たんぱくUPヘルパー**を加え、よくかき混ぜる。

## ♪ワンポイントアドバイス

- ココアはあらかじめ少量のお湯でよく練っておくと、口当たりがなめらかに仕上がります。
- **たんぱくUPヘルパー**はホエイ(乳清)たんぱく質を使用していますので、牛乳を使ったココアとの相性がよく、おすすめです。
- とろみをつける場合は、牛乳・濃厚流動食にも素早くとろみがつけられる**スルーソフトQ**がおすすめです。

## 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)
126	9.8	4.9	12.9
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
76	294	129	0.2

日本食品標準成分表2010で計算

## ■使用商品



たんぱくUPヘルパー