

豆乳オレンジジュース ～とろみ調整食品を使ったレシピ～



■材料(1人分)

調整豆乳 80g
オレンジジュース(果汁100%) 60g
スルーソフトQ 1.4g(全体量の1%)

■作り方

- ① 豆乳にオレンジジュースを加えて混ぜる。
- ② ①をかき混ぜながら、スルーソフトQを加え、とろみをつける。

♪ワンポイントアドバイス

- とろみの強さは召し上がる方の状態に合わせて調節してください。
- 豆乳にオレンジジュースを加えることで飲みやすくなります。
豆乳が苦手という方にもおすすめです。

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)
80	3.0	2.9	11.5
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
62	253	47	0.1

日本食品標準成分表2010で計算

■使用商品



スルーソフトQ