

バレンタインデー かんたんレシピ



お豆腐チョコムース

【材料 2人分】

チョコレート…2枚(100g)
絹ごし豆腐…150g
ココアパウダー…適量
いちご…お好み

【作り方】

- ① ボールにチョコレートを砕いて入れる
- ② ①を50~60℃ぐらいのお湯で湯煎し、ゴムベラでゆっくりと混ぜながら溶かす
- ③ 豆腐は電子レンジで500w30秒程温め、ブレンダーや泡立て器でなめらかになるまで攪拌する
- ④ ③に溶かしたチョコレートを加え混ぜる
- ⑤ 冷蔵庫で2時間以上冷やし固め、ココアパウダーを振りかけ、いちごを飾る



このレシピは、チョコムースを作る際によく用いられる「生クリーム」の代わりに「絹ごし豆腐」を使用しています。それによりエネルギー、脂質の量を抑え、さらに、たんぱく質の量を増やしています。

味は、チョコレートとココアパウダーの香りが強いので豆腐が入っているとは気づきにくくなっています。

生クリーム150g当たり

エネルギー…650kcal
脂質…67.5g
タンパク質…3g
炭水化物…4.6g



絹ごし豆腐 150g当たり

エネルギー…84kcal
脂質…4.5g
タンパク質…7.3g
炭水化物…3g



離乳食相談

気になる項目がないかチェック!

- 離乳食の進め方が分からない
- 体重が増えない
- 母乳が足りているか心配
- アレルギーが心配
- 簡単な離乳食のレシピが知りたい

離乳期のお子さんのお食事に関してなんでも
ご相談ください! **管理栄養士**がお伺いします。

対象: 離乳期の赤ちゃんとそのご家族

料金: **無料 (30分程度)**

詳しくは受付スタッフまでお尋ねください



栄養療法



当院では生活習慣や食生活を見直すことで
病気を予防・改善する栄養療法を行っています。

栄養の過不足は体調不良やさまざまな
病気の原因となります。耳鼻科の病気では、
**めまい・耳鳴り・難聴・逆流性食道炎・嚥下機能障害・
睡眠時無呼吸症候群**などがあります。

健康的な生活をできる限り長く続けるためにも
日々の食事で病気を予防・改善することが重要です!

料金: **無料プラン・有料プラン・保険適応あり**
(病気による)

こんな方におすすめ

- お薬の治療でなかなか良くならない
- 健康診断で引っかかった項目がある
- 長く元気に過ごしたい
- 健康的に減量したい



※ その他にも気になることがあればご相談ください



楓みみはなのどクリニック