

《材料》 (4人分)

| | |
|---------|------|
| チョコレート | 200g |
| 生クリーム | カップ1 |
| 粉砂糖 | 20g |
| 抹茶 | 20g |
| ココアパウダー | 20g |



鉦脈社

ココがポイント

三色トリュフ

★生クリーム入り、口どけのよいチョコレート

- ① チョコレートは口の中で溶けるのでおすすめ。
エネルギーが高く、少量で栄養補給できます。
亜鉛や銅なども含んでいます。
- ② 生クリームを加えてさらに口溶けよく。
生クリームは多く加えるほど口溶けよくなります。

ソフト食
1・2

エネルギー
481 kcal

塩分
0.3g

《作り方》

1 チョコレートは湯せんで溶かし、生クリームを加えてよく混ぜる。



鉦脈社

全体が均一になるようによく混ぜる。

2 ①をボウル(バット)ごと氷の上に置き、成形できる固さまで冷やす。



鉦脈社

固くなりすぎないように様子を見ながら冷ましていく。

3 スプーンで成形し、粉砂糖、抹茶、ココアパウダーを、茶こしでまぶす。



鉦脈社

2本のスプーンを使って成形する。すぐ固まるので手早く。

参考文献

「いつもの材料でつくる 高齢者ソフト食メニュー88 vol.2」(鉦脈社刊)