

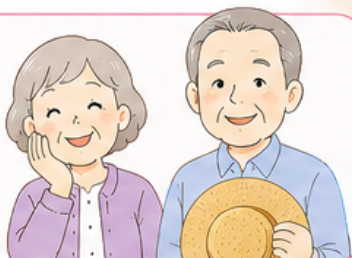
7月のやさしいおやつ

桃の ふわとろムース

旬の桃を使った、口どけなめらかなやさしいデザート♪

高齢者向けポイント

- ✓ 口どけがよく、飲み込みやすい
- ✓ ヨーグルトで腸活サポート
- ✓ 水分補給におすすめ
- ✓ 食欲が落ちやすい時期にもぴったり



材料（6人分）

- ・桃（缶詰または生の桃）…… 250g
- ・絹ごし豆腐 …… 150g
- ・プレーンヨーグルト …… 200g
- ・はちみつ（または砂糖）…… 大さじ2
- ・粉ゼラチン …… 5g
- ・水 …… 大さじ2
- ・レモン汁（あれば）…… 小さじ1/2

飾り用（お好みで）

- ・桃の角切り
- ・ミントの葉
- ・ブルーベリー、ゼリーなど



作り方

- 1 粉ゼラチンを水にふり入れ、5分ほどおいてふやかす。
- 2 桃はシロップを切り、80gほどを飾り用に角切りにする。
- 3 残りの桃を細かく刻む。
（嚥下機能が低下している方は、さらに細かく刻むか、フォークでつぶす。）
- 4 ボウルに豆腐とヨーグルト、はちみつ、レモン汁を入れてよく混ぜる。
- 5 ③の桃を加えて混ぜる。
- 6 ふやかしたゼラチンを耐熱容器に入れ、電子レンジで10秒ほど温めて溶かす。（湯煎でもOK）
- 7 ⑤のムース液に加え、なめらかになるまで混ぜる。
- 8 カップやプリンカップに流し入れる。
冷蔵庫で2時間以上冷やし、しっかり固める。
- 9 ②の桃をのせ、お好みでミントやブルーベリーを飾って完成♪

さらに簡単にする裏技

ミキサーがなくてもOK！
桃を細かく刻み、豆腐・ヨーグルトと一緒にキッチン袋へ。
袋の上からもみもみするだけで、簡単になめらかなムースになります♪
洗い物も少なく、レクにもおすすめです。

もみもみ



♡ 栄養ポイント

- ・桃：水分やカリウムが豊富で、体のほてりをやらげます。
- ・ヨーグルト：乳酸菌が腸内環境を整え、おなかの調子をサポート。
- ・豆腐：良質なたんぱく質で、筋力維持に役立ちます。



✿ おすすめの工夫

- ・桃は生の桃を使うと、より香り豊かになります。
- ・甘さはお好みで調整（はちみつ・砂糖でもOK）
- ・レモン汁を加えると、さっぱりとした味わいに♪
- ・カップを斜めにして流し入れると、おしゃれな仕上がりに！



食べやすさのポイント

なめらかで口どけが良く、
飲み込みやすいムースです。
冷たくてやさしい味わいで、
暑い日のおやつにぴったり♪



食べやすさのアドバイス

嚥下機能が低下している方は、桃を細かく刻むか、
フォークでつぶしてから加えると、より食べやすくなります。



こんな方におすすめ

- ・食欲が落ちやすい夏場の方
- ・水分補給が必要な方
- ・やさしい口あたりのおやつを探している方



桃のやさしい
甘みとなめらかな
くちどけを楽しむ
ひんやりおやつ♪