

# 凍らすだけ！ ひとくち栄養アップアイス

## 【材料】

- ・ドリンクタイプの栄養食品  
(お好みの味でOK) …100ml

- ・食欲が湧かない
- ・一度にたくさんは食べられない
- ・食べられそうな時にムラがある

## そんな時にオススメ！

栄養食品を製氷機に入れ凍らすだけなので調理の手間がほとんどかかりません。  
食べられそうなタイミングで、一口サイズで栄養が摂れるのも嬉しいポイント♪

3個あたり  
エネルギー **96kcal**  
タンパク質 **3.6g**

ひんやり美味しい！



今回はコーヒー味を使用！

余った分は氷がわりに牛乳と合わせて栄養アップカフェオレに♪



## 【作り方】

- ①お好みのドリンクタイプの栄養食品を製氷機に流し入れる。
- ②冷凍庫で数時間凍らせたなら完成。

