

一人暮らしや料理が苦手な方でも簡単に！

シニア向け 栄養満点らくらくレシピ

エンシュアアイスクリーム



材料[1人分]
エンシュア：250ml
生クリーム：100ml
ヨーグルトソース：お好みで

- 1.エンシュアと生クリームをよく混ぜる
- 2.お好みのヨーグルトソースを加え混ぜる
- 3.製氷皿などに移し冷凍庫で凍らせる

エネルギー
165Kcal

たんぱく質
3.0g

脂質
11.5g

炭水化物
12.0g

食塩相当量
0.2g

(1人あたり)

栄養・食事に関することなら
なんでもご相談ください



栄養食事相談

日頃の食生活のお困りごとの対して
アドバイス・サポートいたします



訪問栄養食事相談

在宅療養中の方やご家族様に対して
栄養食事に関するサポートを行います



栄養講座・料理教室

自治体・地域の集い、教育機関、企業等で
栄養食事に関する講座や料理教室を承ります



栄養補助食品の ご紹介・ご提案

個々の状態に合わせて
商品選別の助言を行います

薬局フォーリア 認定栄養ケア・ステーションフォーリア
管理栄養士 東
浜松市中央区天王町1742-2 TEL：053-462-3888