

エレンタール® アレンジレシピ

エレンタールをよりおいしくするためのレシピ提案です。

飲み切れていない、味が苦手・・・などお困りの方に向けた情報提供です。

ぜひお試しください！*レシピ：チクバ外科 胃腸科・肛門科病院さん(岡山県)より教えていただきました。一部メニューをアレンジ



《用意する器具》

溶解ボトル

カップ/太ストロー

計量カップ

マドラー

No1 "クラッシュゼリードリンク"

(材料)

エレンタール 1P 80g

水(湯) 150ml

ゼリーミックス 1本(お湯で作るタイプ、調剤薬局でもらえます)

お好みのフレーバー1本(調剤薬局でもらえます)

お好みのジュース 100ml *内服薬と相互作用のあるジュース(グレープフルーツジュース等)があれば避けて

(作り方)

- ①熱湯を多めに用意する。鍋に熱湯を作っておくか、保温ポットに入れておくと便利。
- ②エレンタール専用溶解ボトル(調剤薬局で入手可)の半分のところまで熱湯を入れる。
ゼリーミックスがしっかり溶けるようにボトルを温める。温度が低いと固まらないかも・・・
- ③ボトルのお湯を捨て、計量カップで熱湯100mlを量り、改めてボトルに入れる。
- ④ゼリーミックス1本を③に加え、マドラーでよく混ぜて溶かす。
- ⑤ゼリーミックスが溶けきったら水50mlを加える。
- ⑥フレーバー1本、エレンタール1Pを加えてよく混ぜる。
- ⑦透明のドリンク容器に⑥を移し、冷蔵庫で2時間以上冷やし固める。
- ⑧しっかり固まったら、お好みの飲料を100ml入れます。ゼリーとジュースが2層になるようにする。

飲む時はゼリーを崩しながら、ジュースとかきまぜる。

おいしく作るためのポイント

その1 ゼリーミックスを溶かすときは必ず熱湯でよく溶かす

その2 冷蔵庫でゼリーをしっかり冷やし固める

その3 ジュースは100%果汁の方が美味しい



～エレンタールもカフェ風に～

組み合わせ例 (F・・・フレーバー / J・・・ジュース)	
○グレープフルーツF + オレンジJ	深田先生押しです !!
○フルーツマトF + 野菜J	
○ヨーグルトF + カルピス	
○青りんごF + りんごJ	
○パイナップルF + ぶどうJ	

No2 ところてん風

(材料)

エレンタールIP 80g

水(湯) 150ml

ゼリーミックス 1本(お湯で作るタイプ)

梅フレーバー 2本

土佐酢(市販) お好みで。酸味が苦手な方、口内炎がある方は無くても良い

(作り方)

- ①熱湯を多めに用意する。鍋に熱湯を作っておくか、保温ポットに入れておくと便利。
- ②エレンタール専用溶解ボトル(調剤薬局で入手可)の半分のところまで熱湯を入れる。
ゼリーミックスがしっかり溶けるようにボトルを温める。温度が低いと固まらないかも・・・
- ③ボトルのお湯を捨て、計量カップで熱湯100mlを量り、改めてボトルに入れる。
- ④ゼリーミックス1本を③に加え、マドラーでよく混ぜて溶かす。
- ⑤ゼリーミックスが溶けきったら水50mlを加える。

- ⑥梅フレーバー2本、エレンタール1Pを加えてよく混ぜる。
- ⑦平らな容器に流し入れ、冷蔵庫で2時間以上冷やし固める。
- ⑧⑦を細長く切り、ところてん風に。梅のさっぱり味が土佐酢とよく合います。

No3 バナナスムージー

(材料)

エレンタール1/2P 40g

バナナ 1/2本 約50g (冷凍マンゴーや缶詰果物でもOK)

低脂肪乳 100ml

(作り方)

- ①バナナを粗く切る (バナナはレモン汁を少々和えておき変色を防止)
- ②全ての材料を混ぜ、ミキサーにかけ、容器にあける

No4 スナック風に・・・ トマトクッキー

(材料)

エレンタール 1/2P 40g

サンファイバー 10g

コンソメ (又はコンソメF使用でも可) 2g

トマトジュース 30g

こしょう、ドライパセリ 少々

(作り方)

- ①材料を全て混ぜる (混ぜるうちに粘性が出るので、粉っぽさがあっても水分は足さない)
- ②クッキングシートにのせる (ゆるめの生地なのできれいに形成しなくてもOK)
- ③レンジ600Wで30秒加熱。加熱具合をみて約10秒ずつ追加で加熱 (焦げやすいので注意)

*トマト好きの方におススメですよ!

