

具合が悪いときのおやつ

【フルーツ豆乳ゼリー】⇒下痢の回復期に 76kcal

| 材料 | 量 | 作り方 |
|-------------------|---------|---|
| もも缶 | 1/2 切れ | ① 粉ゼラチンは大さじ1の水でふやかしておく。 ② もも缶は細かく刻む。 ③ 鍋に、もも缶シロップ、豆乳、はちみつを入れて火にかけ、ふやかしておいたゼラチンを加えて溶かし、刻んだもも缶を入れて混ぜる。 ④ 荒熱をとり、水でぬらしたゼリーカップまたはガラスコップに入れ冷蔵庫で冷やし固める。 |
| もも缶シロップ | 大さじ2 | |
| 豆乳 | 1/3 カップ | |
| 粉ゼラチン | 小さじ1 | |
| はちみつ (1歳までは砂糖) | 小さじ1 | |

【イオン飲料シャーベット】⇒発熱や下痢、嘔吐のときに



- ・イオン飲料（乳幼児の場合は乳幼児用のイオン飲料）1/2カップ
⇒バットなど、平たい容器にイオン飲料を入れて冷凍庫にいれ、途中でスプーンをザクザクと突き刺してシャーベット状にしなから、約2時間冷やし固める。

【みるくバナナジュース】⇒のどが痛いときに 119kcal

| 材料 | 量 | 作り方 |
|-----|---------|---|
| バナナ | 1/2 本 | ① バナナを一口大に切り、牛乳と一緒にミキサーにかける ※氷も一緒にミキサーかけるとひんやりしておいしいよ！ |
| 牛乳 | 2/3 カップ | |

