

ホエイヌリンクリームを いろいろな料理に入れてみましょう

ホエイヌリンクリームは、色々な料理に混ぜても味・風味などを損ないにくい素材です。

カレーやシチュー、グラタンのルーに、あるいは、ケーキやムースなどのお菓子里に。ここでは、その一例をご紹介します。

※ 1% 1% の表示は、料理全体に対するイヌリン含有量(配合からの計算値)を表しています。ホエイヌリンクリーム添加量、クリームチーズ添加量ではありません。

1% **パン**

パン生地にホエイヌリンクリームを添加することにより、生地を伸ばした時の「戻り」が少なくなります。また、焼成後の生地にもちもち感が付与されます。



3.9% **白玉すまし汁**

茹でた時にふんわりとボリュームが出て型崩れもしません。また、柔らかさが長持ちします。美味しさを損なうことなく、食物繊維を摂取することができます。



1.9% **サンマのつみれ**

つみれの硬さが柔らかくなります。サバやイカのつみれにも応用が出来ます。魚中心の食生活では不足しがちな、食物繊維を摂取することができます。



4.5% **カレーライス**

甘味が増し、味がマイルドなカレーライスになります。市販のカレールーの量を減らすことが出来るので、摂取カロリーを約5~10%低減することが出来ます。



シュー **3.4%** **クリーム** **1.2%** **シュークリーム**

ホエイヌリンクリームを入れても作業性や風味・味などに影響はあまりありません。洋菓子では不足しがちな食物繊維を、気軽に摂取することが出来ます。



1.9% **アイルランド風ポテトケーキ**

アイルランドの伝統的な料理のポテトケーキにホエイヌリンクリームを添加することで、不足しがちな食物繊維を摂取することが出来ます。



9% **《嚥下食・病院食などの可能性》 卵焼き**

卵焼きに添加することで、柔らかくなり、咀嚼・嚥下がしやすくなります。卵のバラツキをまとめて、飲み込みやすくします。市販の増粘剤の一部と置き換えて利用できます。味は、ほのかなチーズ風味やコクが出ます。



嚥下困難者の飲み込みやすさの改善や、高齢者の食物繊維摂取不足、便秘解消の1つの手段として、ホエイヌリンクリームは効果を示す可能性があります。

ホエイヌリン入り『クリームチーズ』もご紹介いたします

7% **クリームチーズ**

ホエイヌリンを加えることにより、カロリーが約15%減ります。食物繊維が100g当たり約7g添加されています。(強調表示可能量)口当たりが滑らかになり、ほのかな甘さがあります。



2% **スフレフロマージュ**

ホエイヌリン入りのクリームチーズは柔らかさが付与されており、作業性が向上します。口当たりも滑らかでソフトなスフレです。

