

# エンシュアHでフルーチェ



材料	
エンシュアH	100cc
牛乳	100cc
フルーチェ	1箱 (200g)
分量の配合の目安 牛乳100cc、エンシュア100cc (しっかり固まる) 牛乳125cc、エンシュア75cc (やや緩めに固まる) 牛乳50cc、エンシュア150cc (とろみ付きの飲料くらい)	

## つくりかた

- ①栄養剤と牛乳はよく冷やしておく。
- ②ボウルにフルーチェを入れ、分量の栄養剤と牛乳を入れて大きめのスプーンで混ぜ合わせる
- ③冷蔵庫で冷やして出来上がり  
作りたてはゆるめですが、2～3時間冷やすと固まります

100円ショップなどで購入できる「プチフルーチェ」は150g量です  
その場合は牛乳75cc、エンシュアH75ccで作ってください

エンシュアHだけでは固まりませんので注意しましょう。  
緩いとろみ状になるので、とろみ材を入れるよりも簡単にとろみがつきます