



ハイカロッチ®の使用例



① ハイカロッチ® + 食パン (バター の代用)

<材料> 1人前

食パン(5枚切り): 1枚(72g)
ハイカロッチ(ヨーグルト): 1包(17g)

カロリー: 310kcal 蛋白質: 8.7g
脂質: 15.2g 炭水化物: 34.6g
ナトリウム: 368mg

② ハイカロッチ® + ヨーグルト

<材料> 1人前

ヨーグルト(全脂無糖): 50~100g
ハイカロッチ(ヨーグルト): 1包(17g)

(ヨーグルト100gの場合)
カロリー: 162kcal 蛋白質: 5.4g
脂質: 13.0g 炭水化物: 5.8g
ナトリウム: 54.8mg

③ ハイカロッチ® + アイスクリーム

<材料> 1人前

アイスクリーム: 50~100g
ハイカロッチ(ヨーグルト): 1包(17g)

(アイスクリーム100gの場合)
カロリー: 280kcal 蛋白質: 5.7g
脂質: 18.0g 炭水化物: 24.1g
ナトリウム: 117mg

④ ハイカロッチ® +ゼリー

<材料> 1人前

ゼリー(オレンジ): 100g
ハイカロッチ(ヨーグルト): 1包(17g)

カロリー: 170kcal 蛋白質: 4.1g
脂質: 10.0g 炭水化物: 16.2g
ナトリウム: 13.8mg

⑤ ハイカロッチ® + コーンポタージュ

<材料> 1人前

コーンポタージュ: 1包(18g)
ハイカロッチ(ヨーグルト): 1包(17g)

カロリー: 180kcal 蛋白質: 3.1g
脂質: 12.9g 炭水化物: 13.8g
ナトリウム: 207mg

⑥ ハイカロッチ® + サイダー (クリームソーダ風)

<材料> 1人前

サイダー: 50~100g
ハイカロッチ(ヨーグルト): 1包(17g)

カロリー: 121kcal 蛋白質: 1.7g
脂質: 10.0g 炭水化物: 6.0g
ナトリウム: 13.5g