

デザート&ドリンク

マンゴースムージー

エネルギー	85kcal
たんぱく質	3.3g
脂質	3.6g
炭水化物	11.0g
塩分	—



材 料 (1人分)	作 り 方
冷凍マンゴー …… 60g	①ゼラチンは水でふやかしておく ②①と明治栄養アップペースト、冷凍マンゴーをなめらかになるまでミキサーにかける ③器に盛り付ける
ゼラチン …… 1.8g	
水 …… 10g	
明治栄養アップペースト …… 6g	

バニラアイス 黒蜜かけ

エネルギー	80kcal
たんぱく質	1.9g
脂質	4.2g
炭水化物	8.9g
塩分	0.1g



材 料 (1人分)	作 り 方
バニラアイスクリーム …… 30g	①バニラアイスクリームに明治栄養アップペーストを加えよく混ぜる ②①を冷凍庫で15分から20分冷やし、器に盛り付け黒蜜をかける
黒蜜 …… 適量	
明治栄養アップペースト …… 3g	

プリン

エネルギー	273kcal
たんぱく質	11.4g
脂質	17.8g
炭水化物	17.1g
塩分	0.3g



材 料 (1人分)	作 り 方
卵 …… 40g	①卵、砂糖、牛乳をよく混ぜ、裏ごしなどで一度濾す ②①に明治栄養アップペーストを加えよく混ぜる ③スチームコンベクションオーブン75℃で15分加熱する ④冷蔵庫で冷やし、型から取り出して器に盛り付け、いちごをトッピングする
砂糖 …… 10g	
牛乳 …… 50g	
いちご(トッピング) …… 適宜	
明治栄養アップペースト …… 20g	

きなこミルク

エネルギー	169kcal
たんぱく質	6.9g
脂質	10.6g
炭水化物	12.3g
塩分	0.1g



材 料 (1人分)	作 り 方
きなこ …… 3.5g	①乾いた鍋にきなこ砂糖を入れよく混ぜる ②①に牛乳を入れてダマにならないように混ぜる ③②を中火にかけ混ぜながら鍋肌がふつつつするまで加熱する ④③をカップに注ぎ明治栄養アップペーストを混ぜる ※カップに注ぐ前に濾すと、きなこのざらつきが軽減します
砂糖 …… 5g	
牛乳 …… 100g	
明治栄養アップペースト …… 10g	

明日をもっとおいしく



明治栄養アップペースト

かんたんレシピ集



明治栄養アップペースト

大きさ1杯(15g)当たり エネルギー 100kcal たんぱく質 3.5g

■標準組成表		1本165g当たり	100g当たり	15g当たり
一般組成	エネルギー kcal	1101	667	100
	たんぱく質 g	38.0	23.0	3.5
	脂質 g	97.4	59.0	8.9
	うち中鎖脂肪酸 g	79.2	48.0	7.2
	炭水化物 g	24.8	15.0	2.3
	- 糖質 g	18.2	11.0	1.7
	- 食物繊維 g	6.6	4.0	0.6
ミネラル	ナトリウム mg	182	110	17
	(食塩相当量) g	(0.46)	(0.28)	(0.04)

使用上の注意

- ①エネルギーやたんぱく質摂取制限のある方は、必要に応じて医師・栄養士・薬剤師等に相談の上、適切に使用してください。
- ②容器に漏れ・膨張のあるもの、内容物に悪臭・味の異常等がある場合は使用しないでください。
- ③内容物をそのまま召し上がらないでください。のどに詰まるおそれがあります。
- ④揚げたり炒めたりすると煙が出たり、泡立ちが起こり危険ですので加熱しないでください。
- ⑤本品を加えた後は、なるべく早めにお召し上がりください。
- ⑥ポリスチレン(PS)製の容器(カップラーメン等)には使用しないでください。容器の内部が変質したり、破損したりするおそれがあります。
- ⑦開封後はすみやかに使用してください。
- ⑧食品に混ぜた後、原材料由来の成分が沈殿・浮上することがありますが、栄養的な問題はありません。
- ⑨初めてご使用になる場合は、小さじ1杯(約5.0g)程度から徐々に増やすようにしてください。1回の摂取量が多いと、お腹がゆるくなることがあります。

調理上のポイント

- ①明治栄養アップペーストを加えるときはよく混ぜてください。
- ②混ぜた後、しばらくおくと食材になじみやすくなります。
- ③先に明治栄養アップペーストを湯などで溶いてから加えると混ぜやすくなります。

レシピ協力

社会福祉法人さくら会 介護老人保健施設ケアセンター南大井	管理栄養士 井上 佐知子	公益社団法人 地域医療振興協会 練馬光が丘病院	管理栄養士 廣瀬 桂子
一般財団法人 精神医学研究所 附属 東京武蔵野病院	管理栄養士 岩崎 秀之	東邦大学医療センター 大森病院 栄養部 臨床栄養管理室 室長	管理栄養士 古田 雅
社会福祉法人 北野会 マイライフ徳丸	管理栄養士 大久保 陽子	医療法人社団 開星会 常盤台病院	管理栄養士 松田 愛
昭和大学 江東豊洲病院	管理栄養士 鴨志田 恭子	公益財団法人 日産厚生会 玉川病院	管理栄養士 矢口 直美
社会福祉法人 豊島区社会福祉事業団 特別養護老人ホーム 風かおる里	管理栄養士 高橋 樹世		

お料理に使って かんたん 栄養アップ

主食

パン粥

エネルギー	308kcal
たんぱく質	12.0g
脂質	14.5g
炭水化物	32.8g
塩分	0.7g



材料 (1人分)	作り方
食パン(耳を除いて) 40g 砂糖 4g 牛乳 180g 明治栄養アップペースト 10g	①食パンは1cm角に切る ②鍋に牛乳、砂糖、①の食パンを入れて鍋肌がふつぷつするまで加熱し、火を止める ③②の粗熱を取り、明治栄養アップペーストを加えよく混ぜる ④③を器に盛り付ける

チキンカレー

エネルギー	708kcal
たんぱく質	20.7g
脂質	29.9g
炭水化物	86.3g
塩分	2.4g



材料 (1人分)	作り方
ごはん 150g 鶏もも肉 60g 玉ねぎ 60g 人参 25g じゃがいも 60g グリーンピース 3g サラダ油 5g カレールー 20g 水 110g 鶏ガラだし 20g しょうが 1g にんにく 1g 塩 0.1g りんご 3g 明治栄養アップペースト 15g	①玉ねぎ、しょうが、にんにくをみじん切りにし、サラダ油をひいた鍋で香りが出るまで炒める ②鶏もも肉は一口大、人参、じゃがいもは乱切りにし、①の鍋に加え炒める ③肉の色が変わったら、すりおろしたりんご、水、鶏ガラだしを加え煮込む ④カレールー、塩を加え、さらに煮込む ⑤出来上がったカレーの粗熱を取り、明治栄養アップペーストを加え混ぜる ⑥器にごはんを盛り付け⑤をかけ、ゆでたグリーンピースをトッピングする

とろろうどん

エネルギー	314kcal
たんぱく質	9.2g
脂質	4.1g
炭水化物	58.7g
塩分	1.7g



材料 (1人分)	作り方
ゆでうどん 200g 長芋 100g だし汁 20g 濃口しょうゆ 7g 青のり 少々 明治栄養アップペースト 5g	①明治栄養アップペーストを70～80℃のだし汁に加えよく混ぜる ②①にすりおろした長芋、濃口しょうゆを加えよく混ぜる ③ゆでうどんを器に盛り付け、②をかけ青のりをトッピングする

※明治栄養アップペーストの量は必要に応じて調整してください

主菜・副菜

鶏のクリーム煮

エネルギー	293kcal
たんぱく質	11.7g
脂質	20.1g
炭水化物	16.6g
塩分	1.8g



材料 (1人分)	作り方
鶏もも肉 30g 人参 20g ブロッコリー 20g じゃがいも 20g 水 70g シチューの素 10g 牛乳 30g サラダ油 4g 塩・こしょう 少々 コンソメ 1g 明治栄養アップペースト 15g	①鶏もも肉を一口大に切り、塩・こしょうをしておく ②人参とじゃがいもは皮をむき1.5cm角に切る ③①をサラダ油で炒め肉の色が変わったら、人参、じゃがいもを加え炒める ④③に水を加え、人参、じゃがいもに火が通ったら、コンソメ、牛乳、シチューの素を入れて沸騰しないように煮込む ⑤④の粗熱を取り、ゆでたブロッコリーと明治栄養アップペーストを加えよく混ぜ、器に盛り付ける

揚げニョッキのコーンソース

エネルギー	373kcal
たんぱく質	9.6g
脂質	16.4g
炭水化物	47.2g
塩分	1.5g



材料 (1人分)	作り方
A 小麦粉 13g マッシュポテト 50g 塩 少々 明治栄養アップペースト 10g サラダ油 適量 B シチューの素 10g 明治メイラシスMinikapコンソメ 50g 牛乳 20g	①Aを混ぜ、明治栄養アップペーストを入れ練る ②①を等分して丸め、サラダ油で素揚げする ③Bの材料をすべて混ぜ加熱し、ソースを作る ④②と③を皿に盛り付ける

擬製豆腐 (ゼリー食)

エネルギー	105kcal
たんぱく質	6.1g
脂質	7.4g
炭水化物	3.9g
塩分	0.9g



材料 (1人分)	作り方
擬製豆腐 60g だし汁 60g 明治ゼリーメイク 1.2g 明治栄養アップペースト 6g	①擬製豆腐とだし汁をミキサーにかける ②①と明治ゼリーメイクをよく混ぜて、鍋などで80℃以上になるように加熱する ③②の粗熱を取り、明治栄養アップペーストを加えよく混ぜ、型などに入れ冷蔵庫で冷やし固める ④型から取り出し、切り分けて皿に盛り付ける

さんまのかば焼き (ゼリー食)

エネルギー	153kcal
たんぱく質	8.5g
脂質	9.1g
炭水化物	9.5g
塩分	1.2g



材料 (1人分)	作り方
A さんまのかば焼き 20g たらすり身 8g 絹ごし豆腐 10g 長芋 8g 卵 2g だし汁 20g 明治ゼリーメイク 0.6g 明治栄養アップペースト 10g B 砂糖 3g しょうゆ 4g 酒 2g 酢 2g 紅しょうが 3g	①Aの材料をミキサーにかけ、ホテルパンなどに広げスチームコンベクションオープンで蒸す ②①とだし汁をミキサーにかける ③②と明治ゼリーメイクをよく混ぜて、鍋などで80℃以上になるように加熱する ④③の粗熱を取り、明治栄養アップペーストを加えよく混ぜ、型などに入れ冷蔵庫で冷やし固める ⑤Bの材料をすべて混ぜ加熱し、かば焼き風のたれを作る ⑥紅しょうがはミキサーにかけてペーストにする ⑦皿にさんまのかば焼き(ゼリー食)を盛り付け⑤のたれをかけ、⑥の紅しょうがペーストを添える

味噌マヨソース

エネルギー	78kcal
たんぱく質	1.9g
脂質	7.0g
炭水化物	2.1g
塩分	0.7g



材料 (1人分)	作り方
マヨネーズ 5g 味噌 5g 湯 5g 明治栄養アップペースト 5g	①明治栄養アップペーストを70～80℃の湯に加えよく混ぜる ②①にマヨネーズ、味噌を加えよく混ぜる

フレンチドレッシング

エネルギー	181kcal
たんぱく質	3.5g
脂質	17.2g
炭水化物	3.4g
塩分	0.7g



材料 (1人分)	作り方
フレンチドレッシング 20g 湯 15g 明治栄養アップペースト 15g	①明治栄養アップペーストを70～80℃の湯に加えよく混ぜる ②①にフレンチドレッシングを加えよく混ぜる

梅ドレッシング

エネルギー	51kcal
たんぱく質	1.7g
脂質	3.0g
炭水化物	4.9g
塩分	2.2g



材料 (1人分)	作り方
梅干し 1個 濃口しょうゆ 3g A 砂糖 3g 酢 3g 削り節 少々 湯 15g 明治栄養アップペースト 5g	①明治栄養アップペーストを70～80℃の湯に加えよく混ぜる ②①にたたいた梅干し、削り節、Aを加えよく混ぜる

ゆず味噌だれ

エネルギー	64kcal
たんぱく質	1.9g
脂質	3.3g
炭水化物	6.4g
塩分	0.8g



材料 (1人分)	作り方
味噌 6g 砂糖 3g みりん 3g ゆず 0.3g 明治栄養アップペースト 5g	①砂糖、味噌、みりん、ゆずを混ぜて鍋で加熱する ②①の粗熱を取り、明治栄養アップペーストを混ぜる

たれ・ドレッシング

※明治栄養アップペーストの量は必要に応じて調整してください