

【キーワード：①市販品の活用③簡単調理④栄養アップ】

メイバランスDEプリン

【1人前あたり】

エネルギー…193kcal
たんぱく質…7.2g
食塩相当量…0.3g

【レシピのポイント】

- ・はかりがなくてもOK
- ・火を使わない
- ・温かい、冷たい両方おいしい

【材 料】 (2人前)

- ・メイバランスminiカップ1個
- ・卵 1個
- ・砂糖 大2杯
- ・ホイップ お好み (10g)

盛付写真



【作り方】

1. メイバランスminiカップ、卵、砂糖をよく混ぜる
2. 耐熱皿2個に分け入れてラップをし、レンジ200Wで約6分加熱する

★ 途中で様子を見ながら、加熱時間を加減しましょう ★



【キーワード：①市販品の活用③簡単調理④栄養アップ】

メイバランス1口アイス

【1人前あたり】

エネルギー…130kcal
たんぱく質…4.2g
食塩相当量…0.2g

【レシピのポイント】

- メイバランスが飲み切れず余ったら簡単に作れて冷凍保存できます。
- 暑い日や食欲がない日のおやつに！
- シャリシャリの食感でいつもと違った食べ方ができます。

【材 料】（2人前）

- メイバランスminiカップ1個
- ホイップ15g
（お好みで。目安量）

*分量で10個程度
できます



盛付写真



【作り方】

1. メイバランスminiカップとホイップをよく混ぜる
2. 製氷機に流して冷やし固める（2時間程度）

（製氷機はシリコンだと取り出しやすい）



【キーワード：①市販品の活用③簡単調理④栄養アップ】

なめらかおかず大豆スープ

【1人前あたり】

エネルギー…	176	kcal
たんぱく質…	8.9	g
食塩相当量…	0.8	g

【レシピのポイント】

- ・市販に販売されている、かまなくてもよいユニバーサルデザインフードをアレンジして簡単に栄養摂取できます。
- ・調理工程が少ない。

【材 料】 (1人前)

- ・ユニバーサルデザインフード キューピー大豆の煮物 1パック (かまなくても良い)
- ・牛乳 150cc
- ・粉パセリ又は粉バジル 少々



【作り方】

1. ユニバーサルデザインフードの「大豆の煮物」と牛乳を合わせてよく混ぜる。
2. レンジで温めて、器に盛り付ける。
3. お好みで粉パセリや粉バジルを入れて出来上がり。

レンジ

+

【キーワード：①市販品の活用③簡単調理④栄養アップ】

パン粥風フレンチトースト

【1人前あたり】

エネルギー…400 kcal
たんぱく質…15.0 g
食塩相当量…1.0 g

【材 料】 (1人前)

- ・ 6枚切り食パン1枚
- ・ 卵1個
- ・ 牛乳120cc
(豆乳での代用可能)
- ・ 砂糖 または はちみつ大さじ1
- ・ バター10g

【レシピのポイント】

- ・ 電子レンジで、小鉢1個で作れます。
- ・ おやつとしてはもちろん、食欲のない人の食事代わりとしても **OK**
- ・ 牛乳多めに入れ、浸す時間を長めにとるとトロトロした口当たり。

盛付写真



【作り方】

1. 食パンは耳を切り落として1cm角程度の大きさに切る
2. 深めの小鉢で卵・砂糖・牛乳を混ぜて、パンしばらく浸す
3. 上にバターをのせて、ラップをふんわりかけて電子レンジ500Wで4分加熱



【キーワード：①市販品の活用③簡単調理④栄養アップ】

ベシャメルソース

【1人前あたり】
 エネルギー… 225kcal
 たんぱく質… 13g
 食塩相当量… 0.6g

【レシピのポイント】

- ・ベシャメルソースの牛乳の半分をメイバランスMiniに置き換え。
- ・グラタンやシチューやドリアなどにアレンジ力抜群。

【材 料】（作りやすい分量）

- ・小麦粉 15g
- ・バター 15g
- ・明治 メイバランスMini 1本（コーンスープ味）
- ・牛乳 120ml
- ・塩 少々



【作り方】

1. フライパンでバターを綺麗に溶かし、小麦粉をダマにならないように混ぜる（いったん火を止めると作業しやすい）
2. メイバランスミニと牛乳を入れ、とろっとするまで混ぜる
3. 塩で味を調える。

*メイバランスミニはコーンスープ味がベター。
 独特の風味が気になる方はコーンクリーム缶を混ぜても○

【キーワード：①市販品の活用③簡単調理④栄養アップ】

かぼちゃスープ

【1人前あたり】
エネルギー… 190 kcal
たんぱく質… 5.7g
食塩相当量… 0.7g

【材 料】（4人前）
・かぼちゃ…300g（中1/2個）
（冷凍でもよい）
・たまねぎ…100g（中1/2個）
・ごはん…100g
（茶碗軽く1杯）
・水…300cc
・コンソメ…1個
・牛乳…400cc
+ コーヒークリーム（好みで）

【レシピのポイント】

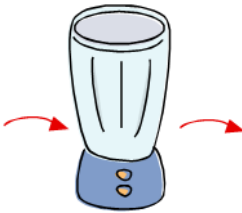
- ・作り置きをして冷凍しておくとう便利です
- ・牛乳の代わりにスキムミルクを使用してもよいです。
- ・離乳食から大人、高齢者まで幅広く楽しめる味です。



【作り方】

1. かぼちゃ、たまねぎを一口大に切る（冷凍カボチャはそのまま使用）
2. 1を耐熱容器（ボールやどんぶりなど）に入れて、ふんわりとラップをし、電子レンジの600Wで5分加熱
3. 2にごはん、水、コンソメを加え、引き続き12分加熱
4. 3を濃度調整のため、牛乳を加えてミキサーにかける（又は、形が残ってもいい場合は、マッシャー、すりこぎなどでつぶす）
5. マグカップにラップを敷いて、スープを入れ、冷凍して保存も可

（手順）
材料を切る ⇒ レンジで加熱（2回） ⇒ ミキサーにかける（つぶす）



この状態で冷凍後
カップから外す