

# 口内炎・舌炎で食べられない時に 腸活フルーツスムージー

## 材料 (1食分)

果物 (冷凍)	50g (小鉢1杯)
牛乳 (または調整豆乳)	100ml
甘酒 (濃縮タイプ・砂糖不使用)	40g (小袋1個)
たんぱく(コラーゲン)パウダー	10g (大さじ2杯)
アマニ油	8g (小さじ2杯)

## 作り方

- ① 果物はあらかじめ一口大に切って冷凍保存しておく。  
(または市販の冷凍果物を用意する)
- ② ミキサーに材料をすべて入れて1分間よく攪拌する。
- ③ コップに盛り付ける。



マンゴー

ブルーベリー

いちご

## メモ

- 1杯あたり 260~300kcal (材料による)  
たんぱく質 約15g・脂質 約12g  
炭水化物 約30~35g・塩分 g
- おすすめな果物  
いちご・ブルーベリー・マンゴー・バナナなど  
※パイン・キウイなどは苦味がでるのでおすすめしません。  
1回分で小分けにして冷凍保存するか市販品がおすすめ
- 甘酒はフリーズドライのタイプでのOK  
(少量高栄養にするために水分が少ない商品が良い)
- 肉・魚などが食べられず味覚異常がある場合  
たんぱくパウダーを亜鉛強化タイプに変更するのも方法。  
インターネットで『プロテイン 亜鉛 無味』で検索して  
通販で購入可能です。
- 油は無味・無臭の物がおすすめ (キャノーラ油・米油など)  
油はどの種類でも小さじ1杯=約40kcal



**きなこバナナ**  
(たんぱく質・カルシウム強化)

果物はバナナ(1/2本)  
きなこ大さじ1杯を追加



**高力カオバナナ**  
鉄・亜鉛強化

果物はバナナ(1/2本)  
高力カオココアまたは  
ピュアココア大さじ1を追加



**黒ゴマバナナ**  
鉄・亜鉛強化

果物はバナナ(1/2本)  
アマニ油を黒練りごま大さじ1に変更

## ポテトポタージュ

# 口内炎・舌炎で食べられない時に 冷たいポタージュ

### 材料 (1食分)

ポテトサラダ (市販)	50g (小袋1/2個)
牛乳 (または調整豆乳)	100ml
たんぱく(コラーゲン)パウダー	10g (大さじ2杯)
アマニ油	8g (小さじ2杯)
塩・こしょう	ひとつまみ
※お好みで顆粒コンソメでもOK	

### メモ

### 作り方

- 1杯あたり 約 250kcal (材料による)  
たんぱく質 約15g・脂質 約12g  
炭水化物 約30~35g・塩分 g
- おすすめなサラダ  
ポテトサラダ・ベーコンポテトサラダ・かぼちゃサラダ  
※きゅうり・レタスなどの青くさい物はおすすめしません
- 追加で具材を足す場合は20~25gを目安に入れると  
良いでしょう。(ほうれん草・ブロッコリー・人参など)
- 肉・魚などが食べられず味覚異常がある場合  
たんぱくパウダーを亜鉛強化タイプに変更するのも方法。  
インターネットで『プロテイン 亜鉛 無味』で検索して  
通販で購入可能です。
- 油は無味・無臭の物がおすすめ (キャノーラ油・米油など)  
油はどの種類でも小さじ1杯=約40kcal

- ① ミキサーに材料をすべて入れて1分間よく攪拌する。
- ② 器に盛り付ける。



### 枝豆のポタージュ

牛乳を調整豆乳に変更  
市販のポテトサラダに  
冷凍枝豆(むき身)20gを追加

### かぼちゃのポタージュ

市販のポテトサラダを  
かぼちゃサラダに変更  
(甘味のあるスープです)

### ほうれん草のポタージュ

基本のポタージュに  
冷凍ほうれん草20gを追加



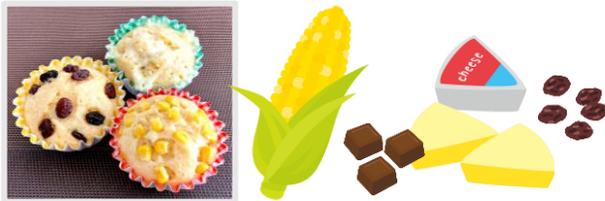
## フライパンでできる 栄養剤活用レシピ ふわもち 蒸しパン

### 材 料 (9号型 6個分)

卵	1個
サラダ油	50g (大さじ4杯)
ヨーグルト(無糖)	30g (大さじ2杯)
栄養剤	125ml (小パック1本)
ホットケーキミックス	150g (小袋1個)
サラダ油 (仕上げ用)	少々

### メモ

- 1杯あたり 212kcal (メイバランスmini使用の場合)  
タンパク質 4.4g・脂質 11.3g・炭水化物 24.2g  
鉄 0.25mg・亜鉛 0.3mg・塩分 0.05g
- 栄養剤はコーンスープ味・ヨーグルト味  
ミルク味などお好みの味でOK
- プロセスチーズ・コーン・レーズン・チョコを  
トッピングして作っても良いし  
ジャムなどをつけて食べてもおいしい



- ヨーグルトを入れるとふっくら仕上がります。  
(ヨーグルトの風味は残りません)
- 電子レンジでは時間がたつと乾燥してパサつきます。  
フライパンで作ると時間がたってもふっくらします。  
元気な時にまとめて作って小分けにして冷凍保存して  
おくと良いでしょう。
- 解凍方法は自然解凍  
または水でぬらし軽く絞ったクッキングペーパーを  
ふんわりかぶせて、電子レンジで加熱しましょう  
500W 1個 40秒・2個 1分30秒ぐらい

### 作り方

- ① ボールに卵を割り入れ、よく溶きほぐし  
油を少しずつ入れて均一になるまで混ぜる。
- ② ヨーグルトを加えてさらに良く混ぜ、  
栄養剤を加えて均一になるまで混ぜる。
- ③ ホットケーキミックスを入れて混ぜる。
- ④ フライパンの1/4~1/3の高さまで水を入れ  
火にかける。
- ⑤ 小鉢にO号型のカップをしいて、③を流しいれる。  
(カップの6~7分目の高さまでに加減する)
- ⑥ フライパンの水が沸騰したら⑤をフライパンに入れ  
ふたをして中火~弱火で15分蒸す。
- ⑦ 蒸しパンの表面に油をハケでうすく塗る。



さっぱりとした果物 (冷凍でもOK)  
高たんぱくコーヒーゼリー(別紙)+牛乳と  
一緒に食べると食べやすく栄養価アップ

363kcal・タンパク質13.4g



ふんわりかぶせる



## 100gで卵1個分のタンパク質 ペットボトルdeコーヒーゼリー

### 材料 (400ml分)

ブラックコーヒー(500mlボトル)	1本
粉ゼラチン	7.5g (小袋1.5個)
砂糖	40g (大さじ3杯強)
たんぱく(コラーゲン)パウダー	15g (大さじ2杯)

※ お好みでコーヒーフレッシュ・牛乳・栄養剤など

### メモ (コーヒーゼリーのみの栄養価)

- 100gあたり 66kcal  
タンパク質 6.0g・脂質 0g  
炭水化物 10.9g・塩分 0g



- 肉・魚などが食べられず  
味覚異常がある場合  
たんぱくパウダーを亜鉛強化タイプに変更するのも方法。  
インターネットで『プロテイン 亜鉛 無味』で検索して  
通販で購入可能です。

### 作り方

- ① ペットボトル1/5の量のコーヒーをコップにそそぐ。
- ② 電子レンジ対応のボウルにペットボトルのコーヒー1/3を入れ、粉ゼラチン・砂糖を加えて良く混ぜる。
- ③ 電子レンジ500Wで1分30秒加熱する。
- ④ たんぱくパウダーを加えて良く混ぜる。
- ⑤ ④をペットボトルのコーヒーに戻しいれて、ふたをしてよく振って混ぜたら、冷蔵庫で半日ほど冷やす。



## レンジでもできる 豆乳茶碗蒸し

### 材料 (1食分)

卵	1個
マヨネーズ	8g (小さじ2杯)
白だし	10g (小さじ2杯)
調整豆乳	100ml (1/2カップ)

※ お好みでかにかま・枝豆(冷凍)など

### メモ

- 1食あたり 191kcal  
タンパク質 9.7g・脂質 14.8g  
炭水化物 5.9g・塩分 1.3g
- 蒸し器(またはフライパン+100均の蒸し器台)で蒸した方がつるんと仕上がります

- 白だしを洋風スープの素に変更してもOK



### 作り方

- ① ボウルに卵1個・マヨネーズを入れ、泡立っていないように均一になるまで混ぜ、白だし・調整豆乳を入れて良く混ぜる。
- ② 電子レンジ対応の器に①を茶こしでこしながらそそぎ入れる。
- ③ ふんわりラップをして4~5か所ほどはさみで小さい穴をあけ、電子レンジ200Wで7分加熱する。
  - ・表面に膜ができ波打つ場合は10~15分程蒸らす。
  - ・表面が液体の場合は20秒ほど追加で加熱し10~15分程蒸らす。