



アイドゥ低栄養対策レシピ

栄養強化おかゆ

■ 材料

- ・おかゆ 100g
- ・ミルクプロテインP-10 6.4g(1/2包)
- ・ハイカロッチ@佃煮風味 8.25g(1包)

■ 作り方

- ① 患者様の飲み込み機能に合わせた状態のおかゆを用意する。
- ② ミルクプロテインP-10をおかゆに混ぜる。
- ③ ハイカロッチ@佃煮風味をおかゆにのせて。

おかゆにミルクプロテインP-10を加えて、ハイカロッチ@佃煮風味をつけて、いただきます。ハイカロッチ@佃煮風味の旨味でおかゆをしっかり食べられて、エネルギー、たんぱく質を補給できます。



栄養成分	
エネルギー	171 kcal
たんぱく質	7.2 g
脂質	5.5 g
炭水化物	23.2 g
食塩相当量	0.39 g
MCT (中鎖脂肪酸)	2.5 g
BCAA (分岐鎖アミノ酸)	1459 mg



栄養強化お味噌汁

■ 材料

- ・パーフェクトイン80K 23g(1包)
- ・ミラクル®MCTオイル(アイドゥ) 6g
- ・豆腐(1/3丁) 100g

■ 作り方

- ① パーフェクトイン80Kをお湯140mlに溶かす。
- ② ミラクル® MCTオイル6g味噌汁に添加混合
- ③ 豆腐を一口大のさいの目に切って①に入れる。

総合的に栄養が摂れる味噌汁『パーフェクトイン80K』に、お豆腐と水に完全溶解するミラクル® MCTオイルを加えて、自然なお味噌汁感覚で色々な栄養素や、エネルギーを補給できます。飲み込みが気になる方にはトロミ剤などで飲みやすく調整してください。

栄養成分	パーフェクトイン80K	合計
エネルギー	80kcal	199kcal
たんぱく質	5.4 g	12.4 g
脂質	0.3 g	11.2 g
炭水化物	14 g	15.5 g
食塩相当量	1.1 g	1.1 g
MCT(中鎖脂肪酸)	-	6.0 g

ハイカロッチ@佃煮風味は、旨味があるからいろいろな食品に加えても美味しい！

ハイカロッチ@佃煮風味には旨味がありますので、お料理に混ぜて旨味をアップさせて美味しくする使い方もできます！水分にも簡単に溶けるので、汁物に溶かしても美味しく召し上がれますよ。雑炊に、みそ汁に、麺類に、お豆腐に、サラダに…

※ハイカロッチ佃煮風味はそのままでは黒いですが、溶かすとちょっと白っぽく濁ります。



コーヒークリーム ロールサンド

■ 材料(1人分)

- ・食パン 50g(1枚)
- ・牛乳 200g
- ・砂糖 10g
- ・ゼラチン 3g
- 〈コーヒークリーム〉
- ・ハイカロッチ®コーヒー風味 16.5g
- ・砂糖 10g

■ 作り方

- ① 牛乳を鍋で温め、砂糖とゼラチンを混ぜ溶かす。
- ② バットにパンを並べ、上から①を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ③ ②が十分に冷えたら、パンの耳を切り落とす。
- ④ クリームを材料をすべてボウルに入れ混ぜ合わせる。
- ⑤ パンの上に④のクリームを薄くのばす。
- ⑥ パンがちぎれないようにロール状に巻く。

ハイカロッチ®コーヒー風味を使った、ほろ苦いコーヒークリームを、柔らかく調整したパンで巻いた、食べやすく美味しいロールサンドです。



栄養成分 (1人分)

エネルギー	451kcal
たんぱく質	13.7g
脂質	19.7g
炭水化物	55.8g
食塩相当量	0.83g
MCT (中鎖脂肪酸)	5.0g

鶏肉と林檍の コンポートソテー マスタードソース

■ 材料(1人分)

- ・鶏モモ肉(皮なし) 60g
- ・りんご 60g
- ・オリーブオイル 10g(小さじ2)
- ・イタリアンパセリ 少々(0.2g)
- 〈マスタードソース〉
- ・ハイカロッチ®ヨーグルト風味 16.5g
- ・青ピーマン 5g
- ・赤ピーマン 5g
- ・オリーブオイル 5g(小さじ1)
- ・練りがらし 3g

■ 作り方

【コンポートソテー】

- ① 鶏肉は一口大に切り、包丁の背で軽くたたいて柔らかくしておく。
- ② リンゴは皮をむいて一口大に切り、耐熱容器に入れてラップをかけ、600wで1分半~2分ほど加熱し、柔らかくなるまで火を通す。
- ③ フライパンにオリーブオイルをひいて①の鶏肉を両面焼く。
- ④ 鶏肉に火が通ったら、②のりんごを加えて軽く炒めて火を止める。
- ⑤ お皿に盛り付け、マスタードソースをかけてイタリアンパセリを添える

【マスタードソース】

- ① ピーマンは小さく角切りにして、オリーブオイルで軽く炒める。
- ② ハイカロッチ®ヨーグルト風味に練りがらしをよく混ぜて、冷ました①を加えて混ぜる。



栄養成分 (1人分)

エネルギー	344kcal
たんぱく質	14.3g
脂質	25.5g
炭水化物	14.3g
食塩相当量	0.3g
MCT (中鎖脂肪酸)	5.0g

ハイカロッチ®
ヨーグルト風味

ハイカロッチ®
コーヒー風味

ハイカロッチ®
佃煮風味

ハイカロッチ®
梅しそ風味

ヨーグルト風味・コーヒー風味
規格：16.5g×30包
賞味期限：製造後2年

佃煮風味
規格：8.25g×30包
賞味期限：製造後1.5年

梅しそ風味
規格：10g×30包
賞味期限：製造後1.5年

ミルクプロテインP-10
700g (大袋)

ミルクプロテインP-10
50包入り (1包12.8g)

賞味期限：製造後2年

パーフェクトイン80K
味噌汁風味
規格：23g×15包
賞味期限：製造後5.4年

パーフェクトイン160K
カレー生姜風味
規格：30g×15包
賞味期限：製造後3年

ミラクル®MCTオイル

規格：10g×30包
賞味期限：製造後2年

規格：900g
賞味期限：製造後1.5年

規格：1650g
賞味期限：製造後1.5年

会社HPは
こちらから
check☑