



## メイバランスで栄養アップ 簡単フレンチトースト



主食

食欲不振

血圧

血管年齢

骨

便秘

疲労

女性のお悩み

肌

### 材料(1食分)

#### 〈フレンチトースト〉

明治メイバランス(コーンスープ味)	バター	5g
	1/2本	
食パン(6枚切を使用)	1枚	

#### 〈コーンスープ〉

明治メイバランス(コーンスープ味)	1本
-------------------	----



### イオンの登録販売者×管理栄養士おすすめ! レシピの健康ポイント

#### ①アレンジすることで栄養アップ!

メイバランスは1本で豊富なカロリーやビタミン・ミネラルなどがとれます。そのまま飲むこともできますし、アレンジすることで普段の食事として取り入れることもできます。

#### ②食欲がない時におすすめ!

食欲がない時はカロリーやたんぱく質など、必要な栄養が不足してしまいます。メイバランスは少量でも栄養豊富なため、量を食べられない時にもおすすめです。

### 栄養成分(1食分)

エネルギー	288kcal	炭水化物	44.2g	塩分	1.0g
たんぱく質	9.2g	糖質	41.5g	ビタミンC	50mg
脂質	9.2g	食物繊維	2.7g	ビタミンE	3.1mg

### 作り方

#### 〈フレンチトースト〉

1  
食パンを4等分に切り、タッパーに入れる。  
メイバランスをかけ、食パンの両面に浸す。



2  
フライパンにバターを入れ中火で加熱する。  
焼き色がつくまでパンの両面を焼いたら完成!



#### 〈コーンスープ〉

1  
メイバランスを耐熱皿に入れる。ラップをせず、  
電子レンジ(600W)で1分加熱したら完成!



### 体に必要な栄養素をバランスよく摂りたい方



メイバランス 各種

Check

- 普段から食が細い
- 辛くて食欲がない
- 体重が減ってきた

こんな時の  
栄養補給に

体に必要な  
栄養素がまとめて  
摂れます

少量で  
高エネルギー1本125mlで  
200kcalが  
摂れます。精白米水稲めし  
130g弱※※文部科学省科学技術・  
学術審議会資源調査分科会報告  
日本食品標準成分表2020年版(八訂)

詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談下さい