



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

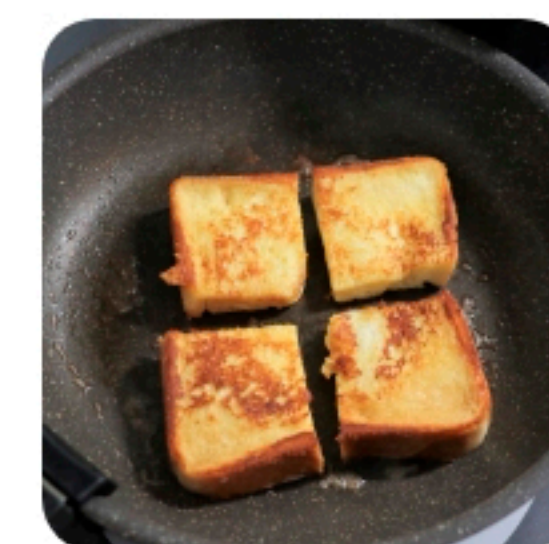
作り方

〈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