

リピメイン400 レシピ集

リピメイン400を料理に入れるメリットは、料理の量を変えずにエネルギーとエネルギー代謝に必要なビタミンB群を簡単に摂取することができることです。

COPDの患者様が、食欲がない時、たくさん食べる事が出来ない時、食べる事が困難な時に少しの食事量でもエネルギー量を確保することが重要です。エネルギー不足は、痩せて体力が減少してしまいます。

そのため、COPD食事療法は、脂質を増やす事が中心になりますが、嗜好的に難しく、また同時にビタミンB群の摂取も困難です。

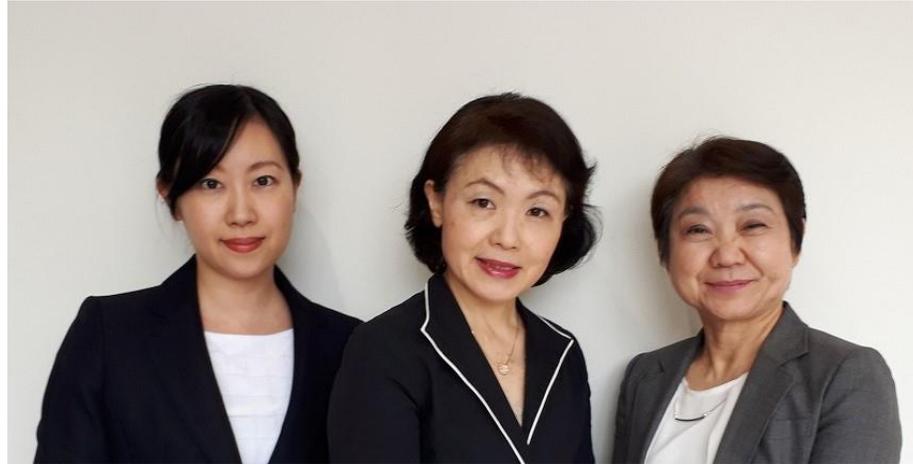
リピメイン400は油と相性が良く、中華料理に使う菜種油やイタリア料理に使うオリーブ油にも合います。手作り料理にも市販の中華惣菜の素にも、リピメイン400を追加してみましょう。

是非、リピメイン400を気軽にお試し頂き、体力増進に結びつけましょう！

【 レシピ制作 : 九州女子大学 家政学部 栄養学科 】



九州女子大学 家政学部 栄養学科
巴 美樹 教授



山本 亜衣 講師 / 白石 美恵 准教授 / 崎山 栄子 准教授

リピメイン400 レシピ集 目次

- | | | | | | | | | |
|----|---------|---------------|----|---------|------------|----|---------|-------------|
| 1 | カフェオレ風味 | リピミルク | 13 | 枝豆とうふ風味 | ピザトースト | 25 | 枝豆とうふ風味 | 八宝菜 |
| 2 | カフェオレ風味 | リピコーヒー | 14 | 枝豆とうふ風味 | たまごサンドウィッチ | 26 | 枝豆とうふ風味 | 皿うどん |
| 3 | 枝豆とうふ風味 | リピ野菜ジュース | 15 | 枝豆とうふ風味 | ツナサンド | 27 | 枝豆とうふ風味 | アヒージョ |
| 4 | カフェオレ風味 | スムージーWベリー | 16 | カフェオレ風味 | マフィン | 28 | 枝豆とうふ風味 | おから餃子 |
| 5 | 枝豆とうふ風味 | スムージー豆乳バナナ | 17 | 枝豆とうふ風味 | 豆乳雑炊 | 29 | 枝豆とうふ風味 | 春巻き |
| 6 | カフェオレ風味 | スムージーグリーン | 18 | 枝豆とうふ風味 | 炊き込みご飯 | 30 | 枝豆とうふ風味 | イタリアンスパゲッティ |
| 7 | 枝豆とうふ風味 | かぼちゃのポタージュスープ | 19 | 枝豆とうふ風味 | お好み焼き | 31 | カフェオレ風味 | カレーライス |
| 8 | 枝豆とうふ風味 | リピトースト | 20 | 枝豆とうふ風味 | リピ納豆和え | 32 | カフェオレ風味 | ハヤシライス |
| 9 | 枝豆とうふ風味 | きな粉トースト | 21 | 枝豆とうふ風味 | いかの酢味噌和え | 33 | 枝豆とうふ風味 | ポーク豆乳シチュー |
| 10 | カフェオレ風味 | リピカフェ・トースト | 22 | 枝豆とうふ風味 | マカロニサラダ | | | |
| 11 | カフェオレ風味 | シナモントースト | 23 | 枝豆とうふ風味 | 豆腐とカニの炒め煮 | | | |
| 12 | 枝豆とうふ風味 | ガーリックトースト | 24 | カフェオレ風味 | ぶりの味噌煮 | | | |

リピミルク

～混ぜるだけです
毎日飲めます
アイスでもホットでも～

《材料》	
食品名	1杯(g)
牛乳	200
リピメイン400カフェオレ風味	60



《作り方》

- ① 牛乳にリピメイン400を入れ泡だて器でよく混ぜる。

栄養素	牛乳+ リピカフェ	牛乳
エネルギー (kcal)	334	134
たんぱく質 (g)	9.2	6.6
脂質 (g)	26	7.6
炭水化物 (g)	16.1	9.6
糖質 (g)	15.5	9.6
食物繊維(g)	0.6	0
VB1 (mg)	0.62	0.08
VB2 (mg)	1.08	0.3
VB6 (mg)	0.78	0.06
VC (mg)	2	2
カルシウム (mg)	220	220
食塩相当量 (g)	0.33	0.2



牛乳1杯にリピメイン400を60g加えることで、エネルギーは約2.5倍になります。また、エネルギー代謝に必要とされるビタミンB₁は1日の推奨量の約1/2量、脂質のエネルギー代謝の補酵素となるビタミンB₂は1日分摂取することができます。飲み物でビタミンB群はなかなか摂りにくいのですが、簡単に摂取することができます。

リピコーヒー

～ウイナーコーヒーの
味わいです～
毎日のコーヒーで
エネルギー量アップ!!
ホットでもアイスでも～

《材料》	
食品名	1杯(g)
コーヒー	180
リピメイン400カフェオレ風味	60



《作り方》

- ① コーヒーにリピメイン400を入れてよく混ぜる。

栄養素	コーヒー + リピカフェ	ブラック コーヒー
エネルギー (kcal)	207	7
たんぱく質 (g)	3	0.3
脂質 (g)	18.4	Tr
炭水化物 (g)	7.8	1.3
糖質 (g)	7.2	1.3
食物繊維(g)	0.6	-
VB1 (mg)	0.54	0
VB2 (mg)	0.8	0.02
VB6 (mg)	0.72	0
VC (mg)	0	0
カルシウム (mg)	4	4
食塩相当量 (g)	0.13	0



コーヒーにリピメイン400を60g加えることで、約1.5杯分の牛乳のエネルギーを摂取することができます。また、ビタミンB₁は牛乳約7杯分、ビタミンB₂は牛乳約3杯分に相当します。毎日コーヒを何杯飲みますか？気づかずに、エネルギーを摂ることができます。

リピ野菜ジュース

～野菜ジュースで
野菜とおにぎり1個
食べたエネルギー量～

《材料》	
食品名	1杯(g)
野菜ジュース(缶)	190
リピメイン400枝豆とうふ風味	60



《作り方》

- ① 野菜ジュースにリピメイン400
を入れ泡だて器でよく混ぜる。

	野菜ジュース+リピ
エネルギー(kcal)	234
たんぱく質 (g)	3.6
脂質 (g)	18.4
炭水化物 (g)	17.8
糖質 (g)	17.3
食物繊維(g)	0.5
VB1 (mg)	0.62
VB2 (mg)	0.82
VB6 (mg)	0.72
VC (mg)	27
カルシウム(mg)	25
食塩相当量(g)	0.98



野菜ジュースにリピメイン400を60g加えることで、ご飯1杯分のエネルギーを摂取することができます。

ビタミンB₁は1日の推奨量の約1/2量、ビタミンB₂は約80%摂取することができます。野菜ジュースだけではエネルギーを作り出すビタミンB群を摂取できませんが、簡単にとることができます。

スムージーWベリー

～混ぜるだけ
毎日アレンジ～

《材料》	
食品名	1杯(g)
スムージーWベリー	100
リピメイン400カフェオレ風味	50



《作り方》

- ① スムージーにリピメイン400を入れ泡立て器でよく混ぜる。

栄養素	スムージーW + リピカフェ
エネルギー (kcal)	208
たんぱく質 (g)	2.5
脂質 (g)	15.3
炭水化物 (g)	16.1
糖質 (g)	14.4
食物繊維(g)	1.7
VB1 (mg)	0.45
VB2 (mg)	0.65
VB6 (mg)	0.6
VC (mg)	0
カルシウム (mg)	11
食塩相当量 (g)	0.21



スムージーにリピメイン400 50gを加えることで、エネルギー量が約5倍となり、おにぎり1個分のエネルギーを摂取することができます。また、ビタミンB₁は1日の推奨量の約40%、ビタミンB₂は約50%摂取できます。

スムージー豆乳バナナ

～混ぜるだけ
毎日アレンジ～

《作り方》

- ① スムージーにリピメイン400を入れ泡立て器でよく混ぜる。



《材料》	
食品名	1杯(g)
スムージー豆乳バナナ	100
リピメイン400枝豆とうふ風味	50

栄養素	スムージー豆乳バナナ + リピ枝豆
エネルギー (kcal)	205
たんぱく質 (g)	2.9
脂質 (g)	15.3
炭水化物 (g)	14.9
糖質 (g)	13.2
食物繊維(g)	1.7
VB1 (mg)	0.45
VB2 (mg)	0.65
VB6 (mg)	0.6
VC (mg)	48
カルシウム (mg)	11
食塩相当量 (g)	0.42



スムージーにリピメイン400 50gを加えることで、エネルギー量が約5倍となり、おにぎり1個分のエネルギーを摂取することができます。また、ビタミンB₁は1日の推奨量の約40%、ビタミンB₂は約50%摂取できます。

スムージーグリーン

～混ぜるだけ
毎日アレンジ～

《材料》	
食品名	1杯(g)
スムージーグリーン	100
リピメイン400カフェオレ風味	50



《作り方》

- ① スムージーにリピメイン400を入れ泡立て器でよく混ぜる。

栄養素	スムージーグリーン + リピカフェ
エネルギー (kcal)	208
たんぱく質 (g)	2.5
脂質 (g)	15.3
炭水化物 (g)	15.9
糖質 (g)	14.4
食物繊維(g)	1.5
VB1 (mg)	0.45
VB2 (mg)	0.65
VB6 (mg)	0.6
VC (mg)	0
カルシウム (mg)	14
食塩相当量 (g)	0.18



スムージーにリピメイン400 50gを加えることで、エネルギー量が約5倍となり、おにぎり1個分のエネルギーを摂取することができます。また、ビタミンB₁は1日の推奨量の約40%、ビタミンB₂は約50%摂取できます。

かぼちゃの ポタージュスープ

～やさしいなめらかな口当たり
β-カロチンも摂取できます～

《材料》	
食品名	1皿(g)
かぼちゃ	50
豆乳	50
豆乳入りホイップクリーム (又は生クリーム)	5
塩	1
コンソメ	2
こしょう(白)	0.1
リピメイン400枝豆とうふ風味	60

《作り方》

- ① かぼちゃの皮を取り、一口大に切って鍋に入れ、ひたひたの水分量で軟らかく煮る。
- ② かぼちゃを裏ごしし、豆乳を加え火を通し調味する。
(かぼちゃはつぶして使用してもよい。
又は、スープをミキサーにかけてもよい)
- ③ 仕上げにクリームとリピメイン400を加える。



栄養素	南瓜のポタージュ
エネルギー (kcal)	296
たんぱく質 (g)	5.6
脂質 (g)	22
炭水化物 (g)	19.4
糖質 (g)	17
食物繊維(g)	2.4
VB1 (mg)	0.6
VB2 (mg)	0.84
VB6 (mg)	0.87
VC (mg)	22
カルシウム (mg)	20
食塩相当量 (g)	2.08

かぼちゃのポタージュスープにリピメイン400を60g加えることでエネルギーは約3倍、ビタミンB₁は約10倍摂取できます。これは、トンカツ1枚分と焼き鳥7～8本のエネルギーとビタミンB₁がプラスされることに相当します。小麦粉を入れずに糖質を控え、豆乳生クリームで仕上げました



リピトースト

～食パンだけより
脂質とたんぱく質がアップ～

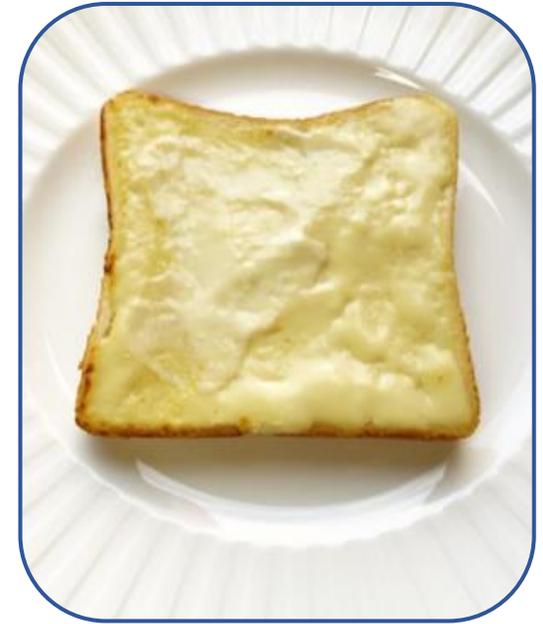
《材料》	
食品名	1枚(g)
食パン	60
リピメイン400枝豆とうふ風味	30



《作り方》

- ① 食パンにリピメイン400を塗り、オーブントースターでこんがりと焼く。

栄養素	トースト+リピ枝豆
エネルギー (kcal)	258
たんぱく質 (g)	6.9
脂質 (g)	11.8
炭水化物 (g)	31.2
糖質 (g)	29.5
食物繊維(g)	1.7
VB1 (mg)	0.31
VB2 (mg)	0.41
VB6 (mg)	0.38
VC (mg)	0
カルシウム (mg)	17
食塩相当量 (g)	0.85



トースト1枚にリピメイン30gを塗ることで、ご飯1杯分のエネルギーと味噌汁1杯分のビタミンB₁、ビタミンB₂を摂取することができます。

きな粉トースト

～食パンだけより
脂質とたんぱく質がアップ～

《材料》	
食品名	1枚(g)
食パン	60
グラニュー糖	2
きな粉	2
リピメイン400枝豆とうふ風味	30



《作り方》

- ① 食パンにリピメイン400を塗り、その上にグラニュー糖ときな粉をふり、オーブントースターでこんがり焼く。

栄養素	きな粉トースト
エネルギー (kcal)	275
たんぱく質 (g)	7.6
脂質 (g)	12.3
炭水化物 (g)	33.8
糖質 (g)	31.8
食物繊維 (g)	2
VB1 (mg)	0.33
VB2 (mg)	0.42
VB6 (mg)	0.39
VC (mg)	0
カルシウム (mg)	22
食塩相当量 (g)	0.89



トースト1枚にリピメイン30gを塗ることで、ご飯1杯分のエネルギーと味噌汁1杯分のビタミンB₁、ビタミンB₂を摂取することができます。リピメイン400枝豆とうふ風味ときな粉が合います。朝食にもおやつにも！

リピカフェ・トースト

～食パンだけより
脂質とたんぱく質がアップ～

《材料》	
食品名	1枚(g)
食パン	60
リピメイン400カフェオレ風味	30



《作り方》

- ① 食パンにリピメイン400を塗り、オーブントースターでこんがりと焼く。

栄養素	トースト+リピ
エネルギー (kcal)	258
たんぱく質 (g)	6.9
脂質 (g)	11.8
炭水化物 (g)	31.2
糖質 (g)	29.5
食物繊維(g)	1.7
VB1 (mg)	0.31
VB2 (mg)	0.41
VB6 (mg)	0.38
VC (mg)	0
カルシウム (mg)	17
食塩相当量 (g)	0.85



トースト1枚にリピメイン30gを塗ることで、ご飯1杯分のエネルギーと味噌汁1杯分のビタミンB₁、ビタミンB₂を摂取することができます。

シナモントースト

～食パンだけより
脂質やたんぱく質がアップ～
朝食やおやつにどうぞ～

《材料》	
食品名	1枚(g)
食パン	60
シナモン	1
グラニュー糖	1
リピメイン400カフェオレ風味	30



《作り方》

- ① 食パンにリピメイン400を塗り、その上にグラニュー糖とシナモンをふり、オーブントースターでこんがりと焼く。

栄養素	シナモントースト
エネルギー (kcal)	266
たんぱく質 (g)	6.9
脂質 (g)	11.8
炭水化物 (g)	33
糖質 (g)	31.3
食物繊維(g)	1.7
VB1 (mg)	0.31
VB2 (mg)	0.41
VB6 (mg)	0.38
VC (mg)	0
カルシウム (mg)	29
食塩相当量 (g)	0.85



トースト1枚にリピメイン30gを塗ることで、ご飯1杯分のエネルギーと味噌汁1杯分のビタミンB₁、ビタミンB₂を摂取することができます。

ガーリックトースト

～ガーリック、オリーブオイルに
リピメイン400が合います
小腹が空いた時にいかがですか～

《材料》	
食品名	1枚(g)
食パン	60
にんにく(チューブ)	2
オリーブ油	15
リピメイン400枝豆とうふ風味	30
パセリ	適量



《作り方》

- ① リピメイン400ににんにくを加え
混ぜ、パンに塗る。
- ② ①にオリーブ油をかけ、オーブン
トースターでこんがり焼く。
- ③ 焼きあがったらパセリをふる。

栄養素	ガーリックトースト
エネルギー (kcal)	399
たんぱく質 (g)	7
脂質 (g)	26.8
炭水化物 (g)	31.9
糖質 (g)	30.2
食物繊維(g)	1.7
VB1 (mg)	0.31
VB2 (mg)	0.41
VB6 (mg)	0.38
VC (mg)	0
カルシウム (mg)	17
食塩相当量 (g)	0.98



トースト1枚にリピメイン30gを
塗ることで、ご飯1杯分のエネルギー
と味噌汁1杯分のビタミンB₁、ビタミン
B₂を摂取することができます。

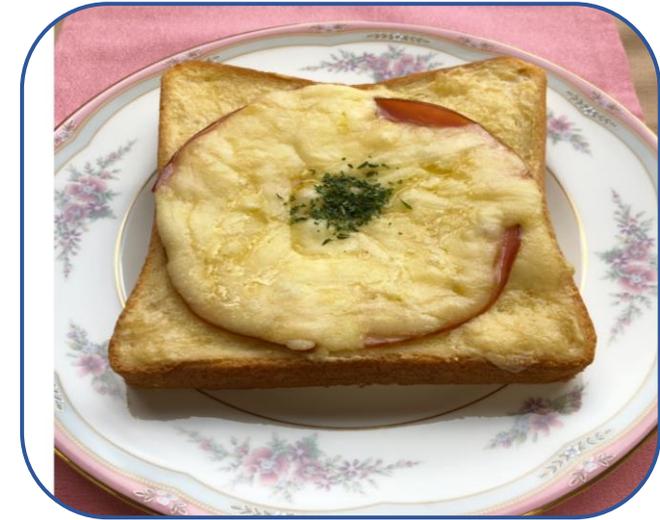
ピザトースト

～食パン1枚で食事が充実～

《材料》	
食品名	1枚(g)
食パン	60
ハム	10
トマト	10
チーズ	20
パセリ	0.2
こしょう(黒)	0.1
オリーブ油	10
リピメイン400枝豆とうふ風味	30

《作り方》

- ① 食パンにリピメイン400を塗る。
- ② ①にハム、スライストマト、チーズをのせる。
- ③ オリーブ油をかけ、オーブントースターでこんがり焼く。
- ④ 器に盛り、黒こしょう、パセリを飾る。



ピザトースト1枚でミニ弁当1個分のエネルギー、また、ビタミンB₁、豚レバー1切れ分のビタミンB₂を摂取することができます。

栄養素	ピザトースト
エネルギー (kcal)	458
たんぱく質 (g)	13.9
脂質 (g)	30
炭水化物 (g)	32.3
糖質 (g)	30.5
食物繊維(g)	1.8
VB ₁ (mg)	0.39
VB ₂ (mg)	0.51
VB ₆ (mg)	0.42
VC (mg)	9
カルシウム (mg)	170
食塩相当量 (g)	1.54



たまごサンドウィッチ

～マヨネーズの代わりに
リピメイン400と酢を使用して～

《材料》	
食品名	1皿(g)
食パン	60
ゆで卵	1個(50)
たまねぎ	15
キャベツ	10
塩	0.2
酢	3
こしょう(白)	0.1
こしょう(黒)	0.1
からし	1
リピメイン400枝豆とうふ風味	30

《作り方》

- ① たまねぎをみじん切りにし、水にさらした後、水気をよく切る。
- ② ゆで卵を刻み①と調味料を混ぜ、リピメイン400も入れ混ぜる。
- ③ 食パンや好きなパンにせん切りキャベツやレタスと一緒にサンドする。



	サンドウィッチ(卵)
エネルギー (kcal)	345
たんぱく質 (g)	13.4
脂質 (g)	17.1
炭水化物 (g)	33.7
糖質 (g)	31.6
食物繊維(g)	2.1
VB1 (mg)	0.34
VB2 (mg)	0.63
VB6 (mg)	0.45
VC (mg)	5
カルシウム (mg)	51
食塩相当量 (g)	1.32

リピメイン400を使用してたまごサンドにすることで、炭水化物の摂取量をあまり変えずに食パンの2倍以上のエネルギー、約2.5倍のたんぱく質、約7倍の脂質を摂取することができます。また、卵3個分のビタミンB₂を摂取することができます。



ツナサンド

～パン1つで食事が充実します～

《材料》	
食品名	1皿(g)
パン	60
ツナ缶	30
キャベツ	10
こしょう(白)	0.1
こしょう(黒)	0.1
リピメイン400枝豆とうふ風味	30

《作り方》

- ① ツナ缶のオイルやスープを切り、リピメイン400を加え混ぜる。
- ② ①に調味料を加える。
- ③ 好みのパンにキャベツのせん切りやレタスを添えてサンドする。

栄養素	サンドウイッチ(ツナ)
エネルギー (kcal)	302
たんぱく質 (g)	12.5
脂質 (g)	12.6
炭水化物 (g)	35.1
糖質 (g)	33.2
食物繊維(g)	1.9
VB1 (mg)	0.35
VB2 (mg)	0.45
VB6 (mg)	0.48
VC (mg)	4
カルシウム (mg)	30
食塩相当量 (g)	1.4



リピメイン400を使用してツナサンドにすることで、炭水化物の摂取量をあまり変えずに食パンの約2倍のエネルギー、たんぱく質、約5倍の脂質を摂取することができます。

また、ビタミンB₁、B₂はさばの塩焼き1人前に相当する量を摂取することができます。



マフィン

～おやつでも朝食でも
できるだけ粉と砂糖を減らしました
ボウルで混ぜるだけで簡単です～

《材料》		
食品名		2個分(g)
小麦粉	A	50
ココア		5
砂糖		25
ベーキングパウダー		1
重曹		0.5
牛乳	B	15
卵		25
リピメイン400カフェオレ風味		60
チョコレート		10

《作り方》

- ① Aの粉類をボウルに合わせる。
- ② Bを合わせて混ぜ合わせる。
- ③ AとBを混ぜ合わせる。
- ④ オーブン用のカップに生地を入れ、上にチョコレートをのせて、180℃のオーブンで15分焼く。

栄養素	マフィン
エネルギー (kcal)	571
たんぱく質 (g)	11.5
脂質 (g)	25.3
炭水化物 (g)	75.3
糖質 (g)	72
食物繊維(g)	3.3
VB1 (mg)	0.66
VB2 (mg)	0.96
VB6 (mg)	0.77
VC (mg)	0
カルシウム (mg)	85
食塩相当量 (g)	0.43



マフィンにリピメイン60gを加えることで、エネルギー量は約1.5倍となり、いちごのショートケーキ2個分のエネルギーに相当します。また、ビタミンB₁は1日の推奨量の約60%、ビタミンB₂は約80%摂取できます。



豆乳雑炊

～なめらかな口当たりでのど越しが容易です
豆乳とリピメイン400の味がとても合います～

《材料》	
食品名	1皿(g)
ご飯	140
豆乳	50
水	50
ねぎ	5
和風だし	2
薄口しょうゆ	3
リピメイン400枝豆とうふ風味	60

《作り方》

- ① 鍋にご飯と水を入れ軟らかく煮る。
- ② 豆乳とリピメイン400、調味料を入れひと煮たちさせる。
- ③ 器に盛り、ねぎを添えて。

栄養素	豆乳雑炊
エネルギー (kcal)	471
たんぱく質 (g)	8
脂質 (g)	20.6
炭水化物 (g)	61.3
糖質 (g)	60.1
食物繊維(g)	1.2
VB1 (mg)	0.61
VB2 (mg)	0.8
VB6 (mg)	0.79
VC (mg)	2
カルシウム (mg)	24
食塩相当量 (g)	0.75



ご飯をリピメイン400使用の豆乳雑炊にすることで炭水化物の摂取量をあまり変えずに約2倍のエネルギー、たんぱく質を摂取することができます。また、薄切り豚ロース肉4枚分を加えた時と同じくらいの脂質摂取量となります。豆乳を加えているため、体内での脂質の酸化を抑制する作用のあるビタミンEをアーモンド5粒分摂取することができます。



炊き込みご飯

～炊飯器に具材を入れて炊くだけ
ごぼうと生姜の香りが食欲を
そそります～

《材料》	
食品名	1皿(g)
米	60
煮大豆	10
枝豆(冷凍)	5
にんじん	10
ごぼう	15
生しいたけ	5
しょうが	5
塩	0.2
しょうゆ	3
みりん	1
酒	2
和風だし	1
リピメイン400枝豆とうふ風味	20

《作り方》

- ① 米を洗い浸水する。
- ② にんじん・生しいたけはせん切り、ごぼうは笹がきにし水に浸しあく抜きをする。
- ③ 炊飯器に調味料とリピメイン400を入れ混ぜる。
- ④ ③に米とすべての具を入れ普通に炊く。
- ⑤ 炊き上がったら、茶碗に盛り、しょうがのせん切りを添える。

栄養素	炊き込みご飯
エネルギー (kcal)	323
たんぱく質 (g)	7.6
脂質 (g)	8.4
炭水化物 (g)	52.9
糖質 (g)	50.1
食物繊維 (g)	2.8
VB1 (mg)	0.36
VB2 (mg)	0.32
VB6 (mg)	0.36
VC (mg)	2
カルシウム (mg)	30
食塩相当量 (g)	0.77



ご飯をリピメイン400使用の炊き込みご飯にすることで、ご飯の約1.5倍量のエネルギー、約2倍のたんぱく質を摂取することができます。また、脂質は油揚げ約2枚分(20g)を加えた時と同じくらいの摂取量になります。



お好み焼き

～ふわふわで喉にやさしい～

《材料》	
食品名	1枚(g)
リピメイン400枝豆とうふ風味	60
やまいも	80
卵	1個(50)
豚ミンチ	20
キャベツ	80
小麦粉	15
しょうが(紅しょうが)	5
ねぎ	5
しょうゆ	5
みりん	2
塩	1
和風だし	2
ごま油	5
かつお節	0.2
青のり	0.2
ソース	5

《作り方》

- ① リピメイン400にすりおろしたやまいもを加える。
- ② ①に卵、せん切りキャベツ、豚ミンチ、しょうが、ねぎを加え混ぜ、混ぜたら小麦粉と調味料を加える。
- ③ フライパンを熱し、ごま油を入れ、②を流し入れて両面こんがり焼く。
- ④ 器に盛り、ソースとかつお節、青のりをかけたら出来上がり。

栄養素	お好み焼き
エネルギー (kcal)	509
たんぱく質 (g)	17.1
脂質 (g)	32.2
炭水化物 (g)	36.8
糖質 (g)	33.3
食物繊維(g)	3.5
VB1 (mg)	0.83
VB2 (mg)	1.11
VB6 (mg)	1
VC (mg)	40
カルシウム (mg)	89
食塩相当量 (g)	2.89



小麦粉の代わりにやまいもを多く使用することで、納豆1パックの食物繊維が摂取でき、炭水化物を約半量に減らすことができます。また、リピメイン400を加えることで豚バラスライス肉2枚を加えた時と同じ脂質量をプラスでき、お好み焼き

1枚で「すき焼き鍋(1人前)」に相当するエネルギーを摂取できます。さらにビタミンB₁は1日の推奨量の約70%、B₂は約90%摂取できます。



リピ納豆和え

～納豆にリピメイン400で
栄養価が倍増～
～リピメイン400枝豆とうふ
風味と納豆がよく合います～

《作り方》

- ① 納豆とねぎを合わせて混ぜた後リピメイン400としょうゆを加え軽く混ぜる。



納豆にリピメイン400を30g加えることで、納豆の約2.5倍のエネルギー、約1.3倍のたんぱく質、約3倍の脂質、約10倍のビタミンB₁、約3倍のビタミンB₂摂取することができます。

《材料》	
食品名	1皿(g)
納豆	40
ねぎ	10
しょうゆ	5
リピメイン400枝豆とうふ風味	30

栄養素	納豆
エネルギー (kcal)	187
たんぱく質 (g)	8.5
脂質 (g)	13.2
炭水化物 (g)	9.2
糖質 (g)	5.9
食物繊維(g)	3.3
VB ₁ (mg)	0.31
VB ₂ (mg)	0.63
VB ₆ (mg)	0.48
VC (mg)	3
カルシウム (mg)	42
食塩相当量 (g)	0.84



いかの酢味噌和え

～酢とリピメインが合い
さっぱりとした味です～

《材料》	
食品名	1皿(g)
やりいか(刺身用)	40
白みそ	20
酢	12
からし	4
砂糖	0.5
薄口しょうゆ	0.5
リピメイン400枝豆とうふ風味	20

《作り方》

- ① いかをさっとゆでる。
- ② 調味料とリピメイン400を混ぜ合わせる。
- ③ 器に①を盛り、②をかけたら出来上がり。

栄養素	いかの酢味噌和え
エネルギー (kcal)	162
たんぱく質 (g)	10
脂質 (g)	7.7
炭水化物 (g)	12.3
糖質 (g)	11
食物繊維(g)	1.3
VB1 (mg)	0.22
VB2 (mg)	0.29
VB6 (mg)	0.29
VC (mg)	1
カルシウム (mg)	22
食塩相当量 (g)	1.83



いかの酢味噌和えにリピメイン400を20g加えることで、エネルギーは1.5倍、脂質は5倍摂取することができ、魚の西京焼き(1人前)に相当するエネルギーを摂取することができます。また、酢味噌にリピメインを混ぜると、卵黄を加えたようにコクが増します。



マカロニサラダ

～サラダの栄養価がアップ！
ポテトサラダにも
混ぜてみましょう～

《材料》	
食品名	1皿(g)
マカロニ	10
ゆで卵	10
ハム	10
きゅうり	20
たまねぎ	15
マヨネーズ	8
塩	0.2
こしょう(白)	0.1
リピメイン400枝豆風味	10

《作り方》

- ① マカロニをゆでる。
- ② きゅうりをせん切りにし、塩をしてしばらくおき、水気をしぼる。
- ③ たまねぎをスライスして水にさらした後、よくしぼる。
- ④ ハムはマカロニと同じ長さに切る。
- ⑤ ①②③④と1cm角に切ったゆで卵、調味料とリピメイン400を混ぜ合わせる。



マカロニサラダにリピメイン400を10g加えただけで、サバの塩焼き(1人前)に相当するエネルギーを摂取することができ、ベーコン1枚分の脂質をプラスすることになります。

栄養素	マカロニサラダ
エネルギー (kcal)	171
たんぱく質 (g)	5.2
脂質 (g)	11.7
炭水化物 (g)	10.8
糖質 (g)	10
食物繊維(g)	0.8
VB1 (mg)	0.19
VB2 (mg)	0.2
VB6 (mg)	0.19
VC (mg)	9
カルシウム (mg)	17
食塩相当量 (g)	0.66



豆腐とカニの炒め煮

~あっさりとした低カロリーな豆腐料理ですが、脂質やたんぱく質がアップしますので越しもなめらかです~

《作り方》

- ① 豆腐をさいの目に切り、ねぎを小口切りにする。
- ② 鍋に豆腐と水(適量)、カニ缶、しょうが、にんにく、鶏がらスープの素を入れ煮る。
- ③ リピメイン400を加え混ぜ、ねぎを散らす。



《材料》	
食品名	1皿(g)
豆腐	100
カニ缶	25
ねぎ	1
しょうが	2
にんにく	1
鶏がらスープの素	1
リピメイン400枝豆とうふ風味	40

	豆腐とカニの炒め煮
エネルギー(kcal)	213
たんぱく質 (g)	11
脂質 (g)	15.6
炭水化物 (g)	6.9
糖質 (g)	6
食物繊維(g)	0.9
VB1 (mg)	0.43
VB2 (mg)	0.56
VB6 (mg)	0.57
VC (mg)	0
カルシウム (mg)	109
食塩相当量 (g)	0.58

豆腐とカニの炒め物にリピメイン400を40g加えると、エネルギー量は約1.7倍、脂質は約5倍摂取でき、薄切り豚ロース肉3枚分のビタミンB₁を摂取することができます。また、ビタミンB₂は小鉢1つ分の豚レバーに相当する量を摂取できます。



ぶりの味噌煮

～どんな魚も脂肪がのった魚
に变身！

味噌とリピメイン400カフェ
オレ風味がとても合います～

《材料》	
食品名	1切れ(g)
ぶり	80
赤味噌	10
砂糖	8
みりん	3
しょうが	4
酒	4
ゆず皮	2
リピメイン400カフェオレ風味	20

《作り方》

- ① 鍋に味噌、砂糖、みりん、しょうが、酒を入れて煮たて魚を加え煮る。
- ② 火が通ったら、リピメイン400とゆず皮を加えて仕上げる。

栄養素	ぶりの味噌煮
エネルギー (kcal)	335
たんぱく質 (g)	19.3
脂質 (g)	20.8
炭水化物 (g)	14.3
糖質 (g)	13.6
食物繊維(g)	0.7
VB1 (mg)	0.36
VB2 (mg)	0.56
VB6 (mg)	0.6
VC (mg)	3
カルシウム (mg)	17
食塩相当量 (g)	1.42



リピメイン400を使用してぶりを味噌煮にすることで、通常のぶりの煮つけの約1.6倍のエネルギー、約1.5倍の脂質、約2倍のビタミンB₁、B₂を摂取することができます。



八宝菜

～リピメイン400は中華料理にとっても合います～

《材料》

食品名	1皿(g)
豚肉	30
海老	20
キャベツ	80
たまねぎ	40
ピーマン	10
にんじん	10
にんにく	1
油	5
塩	1
コンソメ	2
鶏がらスープの素	1
こしょう(白)	0.1
ウスターソース	5
片栗粉	5
リピメイン400枝豆とうふ風味	60

《作り方》

- ① キャベツ、ピーマンは乱切り、たまねぎはスライス、にんじんは短冊切りにする。
- ② フライパンを熱し油で豚肉と①の野菜を炒め、調味する。
- ③ コンソメと水(適量)を入れる。
- ④ 水溶き片栗粉でとろみをつけたら、リピメイン400を入れ混ぜ合わせる。

	八宝菜
エネルギー (kcal)	446
たんぱく質 (g)	12.5
脂質 (g)	34.2
炭水化物 (g)	22.2
糖質 (g)	19.1
食物繊維(g)	3.1
VB1 (mg)	0.76
VB2 (mg)	0.85
VB6 (mg)	1.00
VC (mg)	45
カルシウム (mg)	65
食塩相当量 (g)	2.61



八宝菜にリピメイン400を60g加えるだけで2皿分食べたエネルギーを摂ることができます。
 ビタミンB₁、B₂は1日の推奨量の約60%摂取することができます。



皿うどん

～八宝菜に揚げ麵を加えると
高カロリー食になります～

《材料》

食品名	1皿(g)
豚肉	30
海老	20
キャベツ	80
たまねぎ	40
ピーマン	10
にんじん	10
にんにく	1
油	5
塩	1
コンソメ	2
鶏がらスープの素	1
こしょう(白)	0.1
ウスターソース	5
片栗粉	5
リピメイン400枝豆とうふ風味	60
揚げ麵	40

《作り方》

- ① キャベツ、ピーマンは乱切り、たまねぎはスライス、にんじんは短冊切りにする。
- ② フライパンを熱し油で豚肉と①の野菜を炒め、調味する。
- ③ コンソメと水(適量)を入れる。
- ④ 水溶き片栗粉でとろみをつけたら、リピメイン400を入れ混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に揚げ麵を入れ、④をかけたら出来上がり。

栄養素	皿うどん
エネルギー (kcal)	624
たんぱく質 (g)	15.9
脂質 (g)	41.4
炭水化物 (g)	45.6
糖質 (g)	41.5
食物繊維(g)	4.1
VB1 (mg)	0.81
VB2 (mg)	0.87
VB6 (mg)	1.01
VC (mg)	46
カルシウム (mg)	141
食塩相当量 (g)	4.13



皿うどんにリピメイン400を60g加えると、エネルギー量は約1.5倍となり、「アジのり弁当」に相当します。また、ビタミンB₁は約2倍、ビタミンB₂は約10倍の摂取量になります。



アヒージョ

～鍋またはフライパンで
簡単につくれます
パンを添えて、オイルに浸して
美味しくお召し上がりいただけます～

《材料》	
食品名	1皿(g)
鮭	60
えび	50
たまねぎ	50
ピーマン	20
生しいたけ	10
にんにく	2
こしょう	0.2
スパイス(アヒージョの素) (塩分相当)	5 (1)
オリーブ油	45
リピメイン400枝豆とうふ風味	60

《作り方》

- ① たまねぎは大きめのスライス、ピーマンは乱切りにする。
- ② フライパンに魚やえび等具材を全部入れ、スパイスをふり入れ、オリーブ油とリピメイン400を上からかけて中火にかける。
- ③ 全体に火が通ったら出来上がり。

栄養素	アヒージョ
エネルギー (kcal)	827
たんぱく質 (g)	25.7
脂質 (g)	71.7
炭水化物 (g)	16.9
糖質 (g)	14.6
食物繊維(g)	2.3
VB1 (mg)	0.68
VB2 (mg)	0.92
VB6 (mg)	1.08
VC (mg)	21
カルシウム (mg)	583
食塩相当量 (g)	1.68



オリーブオイル、リピメイン400を多く使用したアヒージョは、1品でカレーライスやうな重1人前と同じエネルギーを摂取できます。1日の目安とされているビタミンEの摂取量を満たすことができ、ビタミンB₁は約60%、ビタミンB₂は約70%摂取できます。



おから餃子

～具材にリピメイン400を追加、
ジューシーになります～

《材料》	
食品名	5個(g)
餃子の皮	22
豚ミンチ	20
おから	30
たまねぎ	20
しょうが	3
にんにく	1
しょうゆ	5
オイスターソース	2
塩	0.2
こしょう(白)	0.1
ごま油	5
リピメイン400枝豆とうふ風味	30

《作り方》

- ① 豚ミンチにおから、たまねぎのみじん切り、しょうが、にんにく、リピメイン400と調味料を入れ混ぜる。
- ② ①を餃子の皮で包む。
- ③ フライパンを熱し、ごま油を入れ、②を入れ、水を少量加えて蓋をして蒸し焼きにした後、蓋を取ってこんがり焼く。



栄養素	ぎょうざ
エネルギー (kcal)	303
たんぱく質 (g)	9.6
脂質 (g)	18.6
炭水化物 (g)	23.2
糖質 (g)	18.5
食物繊維(g)	4.7
VB1 (mg)	0.45
VB2 (mg)	0.46
VB6 (mg)	0.5
VC (mg)	2
カルシウム (mg)	35
食塩相当量 (g)	1.34

おから餃子にリピメインを60g加えると、エネルギーは約1.5倍になり、焼きそば1人前に相当するエネルギーになります。脂質は約2倍摂取できます。



春巻き

～皮で包むと

リピメインを入れた揚げ物が
容易に出来ます。

具にリピメインを加える事で
コクとジューシー感が
増します～

《材料》	
食品名	(g) 2本分
鶏ミンチ	60
干しいたけ	2
塩	0.2
しょうが	5
鶏がらスープの素	1
ごま油	2
オイスターソース	2
片栗粉	6
春巻きの皮	34
リピメイン400枝豆とうふ風味	80
揚げ油	20

《作り方》

- ① 鶏ミンチに戻したしいたけのみじん切り、しょうが、片栗粉、ごま油、リピメイン400と調味料を入れ混ぜる。
- ② ①を春巻の皮で包む。
- ③ 油を熱し、春巻きをこんがり揚げろ。

栄養素	春巻き
エネルギー (kcal)	696
たんぱく質 (g)	19.7
脂質 (g)	52.1
炭水化物 (g)	34.9
糖質 (g)	32.6
食物繊維 (g)	2.3
VB1 (mg)	0.81
VB2 (mg)	1.18
VB6 (mg)	1.25
VC (mg)	2
カルシウム (mg)	11
食塩相当量 (g)	0.85



春巻き2本分にリピメイン400を80g加えると、エネルギー量は約1.6倍となり、「アジのり弁当」個分に相当します。また、ビタミンB₁は1日の推奨量の約70%、ビタミンB₂は約100%摂取できます。



イタリアン スパゲッティ

～トマトの酸味とリピメインが
合います～

《材料》	
食品名	1皿(g)
スパゲッティ	50
たまねぎ	30
ベーコン	10
ピーマン	10
オリーブ油	3
バター	5
トマトケチャップ	12
トマトピューレ	12
こしょう(白)	0.1
コンソメ	1
リピメイン400枝豆とうふ風味	30

《作り方》

- ① たまねぎはスライス、ピーマンはせん切りにする。
- ② スパゲティを塩(適量)を加えた湯でゆでる。
- ③ フライパンを熱し、オリーブ油とバターを入れ、ベーコン、たまねぎを炒める。
- ④ スパゲッティとピーマンを入れ、ケチャップとトマトピューレを加え調味料とリピメイン400を加え混ぜたら出来上がり。



イタリアンスパゲッティにリピメイン400を30g加えると、脂質は2倍となり、卵1.5個のエネルギーがプラスされます。

栄養素	ナポリタン
エネルギー (kcal)	404
たんぱく質 (g)	10.3
脂質 (g)	18.6
炭水化物 (g)	47
糖質 (g)	44.2
食物繊維(g)	2.8
VB1 (mg)	0.46
VB2 (mg)	0.45
VB6 (mg)	0.53
VC (mg)	16
カルシウム (mg)	21
食塩相当量 (g)	1.36



カレーライス

～仕上げにリピメイン400を加えます
口当たりがなめらかになり
のど越しが容易に
肉は少量でも脂質、たんぱく質が
増加します～

《作り方》

- ① たまねぎはスライス、にんじんは乱切りにする。
- ② 鍋にバターを熱し、にんにく、しょうがを炒め牛肉を加え炒める。
- ③ たまねぎ、にんじんも加えて炒め、たまねぎが透き通ってきたら、水(適量)とコンソメを加え、材料が軟らかくなるまで煮る。
- ④ カレールーを加えとろみがついたら、リピメイン400を加え混ぜる。
- ⑤ 器にご飯を盛りカレーをかけたら出来上がり。



カレーライスにリピメイン400を30g加えると、牛バラ肉を2倍入れた時とほぼ同じ栄養素となります。エネルギー量と脂質量がプラスされます。

《材料》	
食品名	1皿(g)
ご飯	140
牛肉	30
にんじん	20
たまねぎ	80
バター	5
カレールー	15
にんにく	3
しょうが	3
コンソメ	2
リピメイン400カフェオレ風味	30

栄養素	カレーライス
エネルギー (kcal)	632
たんぱく質 (g)	10.8
脂質 (g)	31.8
炭水化物 (g)	72.5
糖質 (g)	69.1
食物繊維(g)	3.4
VB1 (mg)	0.37
VB2 (mg)	0.47
VB6 (mg)	0.66
VC (mg)	7
カルシウム (mg)	44
食塩相当量 (g)	2.69



ハヤシライス

～仕上げにリピメイン400を加えます
口当たりがなめらかになり
のど越しが容易に
肉は少量でも脂質、たんぱく質が
増加します～

《材料》	
食品名	1皿(g)
ご飯	140
牛肉	30
にんじん	40
たまねぎ	50
ハヤシルー	15
にんにく	3
トマト缶	20
コンソメ	1
リピメイン400カフェオレ風味	30

《作り方》

- ① たまねぎはスライス、にんじんは乱切りにする。
- ② 鍋を熱し、油をひき、にんにくと牛肉を炒める。
- ③ たまねぎ、にんじんも加えて炒め、たまねぎが透き通ってきたら、水(適量)とコンソメとトマト缶を加え、材料が軟らかくなるまで煮る。
- ④ ③にハヤシルーを加えとろみがついたら、リピメイン400を加え混ぜる。
- ⑤ 器にご飯を盛りルーをかけたら出来上がり。



栄養素	ハヤシライス
エネルギー (kcal)	628
たんぱく質 (g)	11.1
脂質 (g)	30.8
炭水化物 (g)	72.4
糖質 (g)	69.1
食物繊維(g)	3.3
VB1 (mg)	0.4
VB2 (mg)	0.49
VB6 (mg)	0.64
VC (mg)	8
カルシウム (mg)	32
食塩相当量 (g)	2.32

ハヤシライスにリピメイン400を30g加えると、牛バラ肉を2倍入れた時とほぼ同じ栄養素となります。エネルギー量と脂質量がプラスされます。



豆乳ポークシチュー

～リピメイン400と豆乳が
とても合います
やさしい口当たりで
のど越しが容易に～

《材料》	
食品名	1皿(g)
豚肉	60
たまねぎ	50
にんじん	45
さやえんどう	5
にんにく	2
オリーブ油	2
豆乳	40
バター	5
小麦粉	5
こしょう(白または黒)	0.05
リピメイン400枝豆とうふ風味	50

《作り方》

- ① たまねぎはスライス、にんじんは乱切りにする。
- ② 鍋を熱し、オリーブ油を入れ、にんにくと豚肉を炒める。
- ③ たまねぎ、にんじんも加え炒める。
- ④ 別のフライパンを熱し、バターを溶かし、小麦粉を入れてホワイトルーを作る。
- ⑤ ④に豆乳を入れてよく溶かす。
- ⑥ ⑤に③を加え煮、仕上げにリピメイン400を加え、ゆでたさやえんどうをのせこしょうをふる。



栄養素	豆乳ポークシチュー
エネルギー (kcal)	382
たんぱく質 (g)	17.5
脂質 (g)	25.3
炭水化物 (g)	20.6
糖質 (g)	17.6
食物繊維(g)	3
VB1 (mg)	0.99
VB2 (mg)	0.86
VB6 (mg)	1
VC (mg)	10
カルシウム (mg)	42
食塩相当量 (g)	0.44

豆乳と一緒にリピメイン400を入れることでとろみも出てきます。脂質代謝に必要なビタミンB群はボンレスハム3枚に、糖質のエネルギー代謝に必要なビタミンB₂はアユの塩焼き一尾に相当します。



高濃度栄養食

リピメイン400

120gで**400kcal**(3.3kcal/g)

少量高エネルギー。効率的な栄養補給に最適

糖質を抑えたエネルギーバランス

日本初! 高脂質高濃度栄養食

L-カルニチンが脂質代謝をサポート

BCAA、ビタミンB群、亜鉛を配合

- さっぱりとして食べやすい、カフェオレ風味と枝豆とうふ風味。ソフトな口あたりの半固形タイプ。
- リキャップできるので、1日かけて少しずつ、無理なく栄養補給できます。



ヘルシーフード リピメイン400

検索

<http://www.healthy-food.co.jp/>



ヘルシーフード株式会社