



～栄養補助食品をもっと身近に～

普段のお食事に、栄養補助食品エンジョイクリームをプラスして
ほんの少しアレンジをするだけで、
エネルギー・たんぱく質、各種栄養素を摂取できる簡単レシピです。
毎日の「食べる」を楽しんでいただくために、
食べやすさや、食感、おいしそうな見た目にもこだわりました。



●他にも数多くのレシピをご紹介します。是非ご覧ください。

管理栄養士監修

Enjoy Smileレシピ



<レシピ作成者> 飯坂真司、石坂友美、小川温子、真井睦子、高崎美幸、田村佳奈美、長谷恵、森田干雅子、森永乳業クリニコ株式会社
日本褥瘡学会・在宅ケア推進協会 高齢者のための栄養支援委員会

 **森永乳業クリニコ株式会社**

 **0120-52-0050** 〒153-0063 東京都目黒区目黒4-4-22
ホームページ <https://www.clinico.co.jp>

2025年9月



エンジョイ

クリーム レシピ集

日本褥瘡学会・在宅ケア推進協会
編集：高齢者のための栄養支援委員会



エンジョイクリームレシピ集 INDEX

1. 簡単編

身近な食材を使った簡単レシピ

1. ホットほうじ茶ラテ P2
2. クリームアイス P2
3. 冷製コーンスープ P3
4. きなこヨーグルト P3
5. コーンスープソース P3
6. 炭酸飲料とクリーム P4
7. ヨーグルトいちごプツプツ P4
8. フルーツカクテル×ミルクティー P4
9. ほうじ茶ラテオートミール P4
10. バナナシェイク P5
11. マシュマロココアラテ P5
12. スイーツほうじ茶ラテ P5
13. はちみつヨーグルト P5
14. 本格コーンスープ P6
15. コーンフレーク P6
16. ヨーグルトアイス P6
17. アイスクリン風 P6
18. ココアそのまま P7
19. クリームサラダ その1 P7
20. クリームサラダ その2 P7
21. 濃厚おじや P8
22. クリームカレー P8

2. 調理が必要編

ひと手間加えた本格レシピ

23. クリームラーメン P9
24. コーンかき玉スープ P10
25. フレンチトースト P10
26. クリーム蒸しパン P10
27. コーンスープ粥 P10
28. サラダうどん P11
29. シチューぱん粥 P11
30. バナナミルクフラン P11
31. クリームドリア風 P12
32. 黒ゴマほうじ茶プリン P12

3. 特殊な機器が必要編

鍋・フライパン・トースター・レンジ以外

33. バナナブレッド P13
34. フルーツミックススムージー P13
35. れん乳いちごかき氷 P14

※電子レンジの加熱時間は機種によって異なり、あくまでも目安ですので様子をみながら加熱してください。
*温度変化により、栄養素量が変化する可能性があります。

1. 簡単編

身近な食材を使った 簡単レシピ



1. ホットほうじ茶ラテ

ほうじ茶ラテ味

準備する
材料なし!

マグカップにクリーム(ほうじ茶ラテ味)を注ぎ、電子レンジ(500W)で1分程度加熱する

コメント

温めるだけの超簡単レシピ! 温めることでほうじ茶の香りが広がります。お気に入りのマグカップに注ぐと、普段よりも食欲がUPするかもしれません。

1カップ(125ml)当たり

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)
200	7.5	6.7	29.3



2. クリームアイス

クリーム何味でもよし!

準備する
材料なし!

容器にクリームを入れて凍らすだけ
アイスバッグや製氷皿で凍らすと、
キャンディーのような
一口アイスに仕上がります



キューブ1個(約14g)当たり

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)
20	0.8	0.7	2.9



3. 冷製コーンスープ

コーンスープ味

コーン(大さじ1杯)を器に入れ、冷やしたクリミール(コーンスープ味)を注ぐ

お好みにより
あたためても!

1カップ(125ml)当たり

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)
210	7.9	6.9	31.2



4. きなこヨーグルト

ヨーグルト味

きなこ(小さじ2杯)をクリミール(ヨーグルト味)に加えてよく混ぜる

すぐ飲むことが
ポイント!

1カップ(125ml)当たり

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)
223	9.3	8.0	30.7



6. 炭酸飲料とクリミール

ヨーグルト味 ほうじ茶ラテ味

いちご味

炭酸飲料とクリミールを混ぜ合わせる

<組合せ例>・コーラ+クリミール(ヨーグルト味)
・コーラ+クリミール(ほうじ茶ラテ味)
・炭酸水+クリミール(いちご味)

1食当たり(コーラの場合)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)
223	7.6	6.7	35



7. ヨーグルト味いちごプツプツ

ヨーグルト味

いちごジャム(大さじ1杯)をクリミール(ヨーグルト味)に加えてよく混ぜる

ジャムの
プチプチ感が
いい感じ

1食当たり

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)
250	7.6	6.7	42

5. コーンスープソース

コーンスープ味

とろみを付けたクリミール(コーンスープ味)を、家族と同じおかずにかける、市販の惣菜にかける、冷凍食品にかける、缶詰にかけても!



蒸した・茹でたポテトにかける



ソテーした白身魚にかける



ハンバーグにかける



蒸した・茹でた鶏ささみにかける

とろみ調整食品
つるりんこ Quickly



ソース60ml当たり

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
101	3.6

脂質(g)	炭水化物(g)
3.2	15.3



8. フルーツカクテル×ミルクティー

ミルクティー味

フルーツカクテルを器に入れ、とろみを付けたクリミール(ミルクティー味)を加える

とろみ調整食品
つるりんこ Quickly



100g+ソース60ml当たり

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)
169	3.9	3.3	31.8



9. ほうじ茶ラテオートミール

ほうじ茶ラテ味

オートミール(大さじ5杯:約30g)を器に入れ、クリミール(ほうじ茶ラテ味)を加えてよく混ぜる

好みにより
あたためても!

1食当たり

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)
305	11.6	8.4	50.0



10. バナナシェイク

ココア味

1. 冷やしたバナナ1本を、袋に入れてペースト状にする
2. 1.によく冷やしたクリミール(ココア味)を加える

チョコバナナ
のような
味わいに!

1食当たり

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)
293	8.6	6.9	51.8



11. マシュマロココアラテ

ココア味

マグカップにクリミール(ココア味)を注ぎ、マシュマロをのせ、電子レンジ(500W)で1分加熱する

コメント

マシュマロをのせるだけで、簡単アレンジ!
少し溶けたマシュマロとココアの相性は抜群。
寒い日にもおすすめの1品です。

1食当たり

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)
232	7.7	6.7	37.2



14. 本格コーンスープ

コーンスープ味

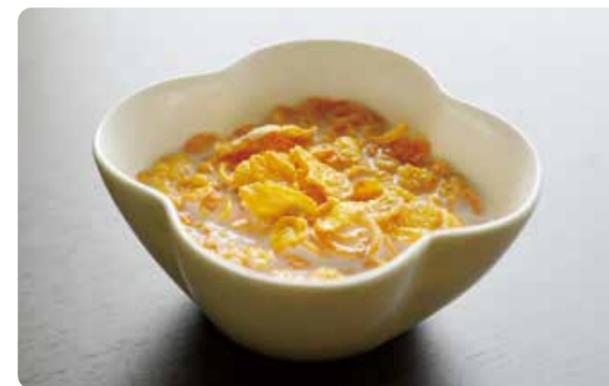
器にコンソメ(小さじ1/2杯)をクリミール(コーンスープ味)に入れ、電子レンジ(500W)で1分程度加熱する

コメント

コンソメを少し追加するだけで、
より本格的なコーンスープ味になります!
お食事と一緒に楽しめます。

1食当たり

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)
203	7.6	6.8	29.9



15. コーンフレーク

クリミール何味でも良し!

コーンフレーク(カップ1杯分)を器に入れ、冷やしたクリミール(コーンスープ味)を注ぐ

コメント

プレーンタイプのコーンフレークは
どんな味にもマッチします。
その日の気分でお好きな味のクリミールを!

1食当たり

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)
352	10.6	7.4	62.7



12. スイーツほうじ茶ラテ

ほうじ茶ラテ味

1. 車麩を小さく割る
2. 1.をクリミール(ほうじ茶ラテ味)によく浸し、あんこを添える



1食当たり

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)
248	11.4	7.1	37.2



13. はちみつヨーグルト

ヨーグルト味

器にはちみつを入れて、その上からクリミール(ヨーグルト味)を注ぎよく混ぜる

コメント

はちみつを加えるだけで、ほんのり甘いヨーグルト味に早変わり!
インドの定番の飲み物「ラッシー」のような味わいで、さわやかな酸味とさっぱりとした味わいを楽しめます。

1食当たり

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)
266	7.5	6.7	45.6



混ぜて
冷やすだけの
簡単アイス!



16. ヨーグルトアイス

ヨーグルト味

クリミール(ヨーグルト味)とヨーグルト(100g)をよく混ぜて、冷凍庫で1時間以上、冷やし固め、食べやすい大きさに取り分ける

お口が
さっぱりして
おいしい!

1食当たり

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)
133	5.6	4.9	17.4



17. アイスクリン風

クリミール何味でもよし！

マシュマロ(50g)をレンジで溶かしたものとクリミールを混ぜ、冷凍庫で1時間以上、冷やし固め、食べやすい大きさに取り分ける



1食当たり			
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)
181	4.3	3.4	34.5



18. ココアそのまま

ココア味

クリミール(ココア味)に、森永ココアを少量加える



森永ココア

ココアは
やっぱり森永！

1食当たり			
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)
233	8.0	7.5	35.3



コクがあり
美味しい



仕上げに粗びき
コショウを振ると
締まって美味しい。



21. 濃厚おじや

コーンスープ味

1. 耐熱ボウルにクリミール(コーンスープ味)とご飯、塩をいれよく混ぜ、ラップをふわりとかけ電子レンジ(500W)で3分温める
2. 1.を取り出しよく混ぜてもう一度2分温め、ご飯がトロリとするまで少し置いておく

1食当たり			
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)
356	10.0	7.0	66.4

コメント

塩加減はお好みで調整しましょう。細かく切ったベーコンなどを加えてもOKです。



19. クリミールサラダ その1

コーンスープ味

市販のポテトサラダを器に入れ、クリミール(コーンスープ味)を半量加えて混ぜる



コメント

クリミールを1パック全部入れるとポタージュスープ風になります。

1食当たり			
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)
233	5.4	10.8	30.2



20. クリミールサラダ その2

ヨーグルト味

市販のごぼうサラダを器に入れ、クリミール(ヨーグルト味)を半量加えて混ぜる



コメント

水っぽくなるので、気になる方は、乾燥おからパウダーやクルトンを入れて調整してください。

1食当たり			
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)
272	5.7	18.1	23.9



東南アジア風の
エスニックな
カレー

チキンカレー
(甘口)

+

クリミール
バナナ味



グリーンカレー
(辛口)

+

クリミール
ヨーグルト味



22. クリミールカレー

バナナ味

ヨーグルト味

1. 耐熱容器にカレーを入れ、電子レンジ(500W)で1分程度温める
 2. 1.にクリミールを加えてよく混ぜる
- ※辛いものが苦手な方はご注意ください

1食当たり(チキンカレーの場合)			
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)
339	10.9	15.6	40.6

2

調理が必要編

ひと手間加えた本格レシピ



24. コーンかき玉スープ

コーンスープ味

1. 鍋に水 150cc を入れ沸かし、中華だし 小さじ 1 杯を溶かす
2. 器に卵 1 個を割り、かき混ぜて沸騰した 1. に入れ、かき玉スープを作る
3. 2. にクリミール (コーンスープ味) を入れ、塩少々で味を整え、パセリを散らして仕上げる

1 食当たり

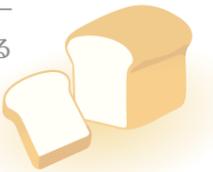
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
290	15.1	12.9	30.5



25. フレンチトースト

ミルクティー味

1. 食パン 2 枚 (8 枚切り) を 1/4 にカットする
2. クリミール (ミルクティー味)、卵 1 個、バター 大さじ 1 杯をボールに入れて泡立て器で混ぜる
3. 2. をバットに入れ、食パンを浸す
4. 食パンによく吸わせて、フライパンで焼く



1 食当たり

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
620	23.8	26.9	76.0



23. クリミールラーメン

コーンスープ味 ヨーグルト味

即席めん粉末スープを半量にして、お湯を少なめ (麺がぎりぎり隠れるくらい) に入れ、麺が柔らかくなったら、クリミール 1 パックを入れて混ぜる

コメント

塩分制限のない方におすすめです。味が濃くなるので、お好みで調整してください。



味噌ラーメン + シーフードラーメン

クリミールコーンスープ味 + クリミールヨーグルト味

1 食当たり

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
624	17.6	23.4	92.8



26. クリミール蒸しパン

コーンスープ味

1. タッパーに小麦粉 (大さじ 1 杯)、卵 1 個、おろししょうが少々を加えてよく混ぜる
 2. クリミール (コーンスープ味) を入れて、しょう油を少々入れて混ぜる
 3. タッパーの蓋をずらして、電子レンジ (500W) で 4 分程度加熱する
- ※お好みでケチャップやマヨネーズをかけるのもおすすめです。

1 食当たり

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
320	15.6	13.0	37.2



27. コーンスープ粥

コーンスープ味

1. コンソメキューブ 1/3 個と水 50cc を火にかけ、コンソメが溶けたら、ごはん 100g を加えて煮込む
2. 水分が無くなったら火を止め、クリミール (コーンスープ味) を加える
3. 全体をさっくり混ぜて、火をつけて軽く沸いたら出来上がり

1 食当たり

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
359	10.1	7.1	67.0



まろやかで
やさしい味わい

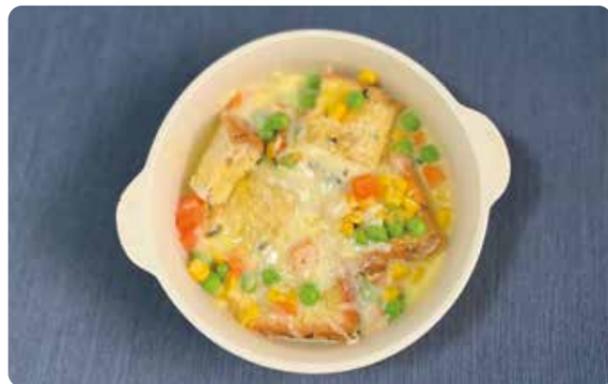
28. サラダうどん

コーンスープ味

- 茹でうどん(1玉)を冷やし、水気を切り器に盛る
- 好みの具材をうどんの上に盛り付けて冷やしたクリミール(コーンスープ味)と、ストレートタイプのめんつゆ大さじ1を混ぜ合わせ、うどんにかける

1食当たり

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)
437	16.8	10.6	73.9



29. シチューぱん粥

コーンスープ味

- 耐熱容器にちぎったパンを入れて、クリミール(コーンスープ味)をかける
1. にミックスベジタブル(適量)、卵(1個)、カップスープの素(適量)とお茶漬けの素(適量)を加えて混ぜる
- チーズをのせて電子レンジ(500W)で約3分加熱する

1食当たり

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)
417	17.0	13.4	61.0



焼きたての
とろーりチーズが
おいしい

31. クリミールドリア風

コーンスープ味

冷凍のチキンライス電子レンジで温め、とろみを付けたクリミール(コーンスープ味)と一緒に耐熱皿に入れ、チーズをのせてオーブントースターで焼く

1食当たり

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)
320	10.6	10.1	47.4



冷凍
チキンライス



チーズ

+

とろみ調整用食品
つるりんこ Quickly

クリミール
コーンスープ味



30. バナナミルクフラン

バナナ味

- ボールに卵1個を割り入れ、砂糖(大さじ1杯)、小麦粉(大さじ1杯)を入れてよく混ぜ合わせる
1. にクリミール(バナナ味)を入れて、さらに混ぜ合わせる
- 耐熱容器にスライスしたバナナを並べ、2. を流し入れる
3. を電子レンジ(500W)で約2分、全体が膨らむまで加熱する

コメント

おやつ時間にほっとひと息つける、混ぜて加熱するだけの手軽なレシピです。昼食時、忙しくて十分な食事がとれなかった、そんな時におすすめです!

1食当たり

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)
225	7.8	6.1	36.1



和風スイーツが
簡単にできて
オススメ

32. 黒ゴマほうじ茶プリン

ほうじ茶ラテ味

- 鍋に黒ごまプリンの素1パックと牛乳(または水)50ccを加えて、かき混ぜながら中火にかけ、沸騰したら弱火にしてさらに1分加熱する
1. を火からおろし、クリミール(ほうじ茶ラテ味)を2パック入れ、軽くかき混ぜてからカップに移し、室温で約10分冷ましてから、冷蔵庫で60分以上冷やし固める

1個当たり

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)
157	5.3	4.8	24.2



黒ごま
プリンの素

+

クリミール
ほうじ茶ラテ味



3.

特殊な機器が 必要編

鍋・フライパン・
トースター・レンジ以外



33. バナナブレッド

バナナ味

通常のホームベーカリーのレシピの水分量の一部をクリミールに置き換える

コメント 普通のパンよりも口どけがよく食べやすいです。パン粥にするのもおすすめです。

6枚切り当たり			
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)
225	6.7	6.7	40.0



34. フルーツミックススムージー

バナナ味

1. 冷凍フルーツ(150gくらい:マンゴー、ブルーベリーなど)と、クリミール(バナナ味)をミキサーに入れよく攪拌する
2. 1.をコップに注ぎ分ける

※フルーツは、缶詰・いちごやミカンなどでもおいしくできます。お好みで缶詰のシロップや砂糖を加えてください。

1杯分			
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)
132	4.3	3.4	22.9



35. れん乳いちごかき氷

いちご味

1. クリミール(いちご味)を製氷機に入れ凍らせる
2. かき氷機で1.を削り、練乳をかける



コメント

クリミールをかき氷にすることで、ひんやり、さっぱり、栄養補給が可能です。れん乳でさらにエネルギーとたんぱく質もオンできます。

1食当たり			
エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)
263	9.0	8.4	40.5

エンジョイクリミール シリーズは、

こんな方、こんな時に
おすすめです!

- 固形物が食べづらい方
- 食欲がない時
- 毎日違う味を楽しみたい方
- ハーフ食※にプラス
- おやつやデザートとして

※ハーフ食とは?.....「喫食率アップ」「食事満足度の向上」「栄養状態の改善」を目指すため通常量の半分とした食事のことです。見た目の負担を少なくし補助食品によって必要な栄養を補います

- ✓ **少量高カロリー** (1パック125ml当たり)
エネルギー 200kcal、たんぱく質 7.5g
- ✓ **毎日続けたくなるおいしさ**
普段の食事に寄り添う「おいしさ」
- ✓ **シールド乳酸菌®配合**
森永乳業が保有する数千の菌株の中から選び抜かれた、健康力をサポートする乳酸菌です。

エンジョイ クリミール シリーズ

エンジョイクリミール、エンジョイすっきりクリミール、エンジョイすっきりクリミールジュレ、エンジョイクリミールFiber+の栄養組成はそれぞれ異なります。エンジョイクリミールFiber+のみが機能性表示食品です。

エンジョイ クリミール



ヨーグルト味 | いちご味 | バナナ味 | コーンスープ味 | コーヒー味 | ミルクティー味 | ココア味 | ほうじ茶ラテ味

バランス良く
栄養補給ができる、
飲みきりサイズの
栄養補助飲料

エンジョイ すっきりクリミール



りんご味 | ふどう味 | コーラ味 | レモンティー味

エンジョイ クリミールFiber+



コーヒー味 | いちご味

機能性表示食品
届出番号: J81(いちご味)、J85(コーヒー味)

※機能性表示: 本品には難消化性デキストリン(食物繊維)が含まれます。難消化性デキストリン(食物繊維)には、食後の血糖値の上昇をおだやかにする機能があることが報告されています。*食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。*本品は、特定保健用食品と異なり、機能性及び安全性について国による評価を受けたものではありません。届け出られた科学的根拠等の情報は消費者庁ウェブサイトでご確認ください。*本品は、医薬品と異なり、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。

エンジョイ すっきりクリミール ジュレ



りんご味 | マスカット味