



朝食にピッタリ！フワッとオムレツ



バターの香りに日清MCTパウダーのコク味をプラスしたおいしいオムレツ。
日清MCTパウダーと相性のいい卵を使った簡単レシピです。

エネルギー
(1人分)
342kcal

たんぱく質
(1人分)
13.1g

塩 分
(1人分)
1.4g



加えて 1人分 **100kcalアップ!** しました！

材 料

1人分

卵	2個
牛乳	15g(大さじ1)
塩	少々
日清MCTパウダー	13g(大さじ3)
バター	8g
ケチャップ	15g(大さじ1)

作り方

調理目安時間：10分

- 1 ボールに卵をときほぐし、牛乳、塩、日清MCTパウダーを入れてまぜる。
- 2 フライパンにバターを入れて熱し、①の卵液を一気に入れ、全体を大きくかきまわすようにして焼く。半熟になったらフライパンの片側に寄せて形を整える。
- 3 皿に盛り、ケチャップをかける。

レシピに
使っている
商品



日清MCTパウダー

作り方の Point

- 卵液に日清MCTパウダーをまぜた時に、ダマが残る場合がありますが、そのまま加熱するとダマはなくなります。
- 日清MCTオイルで作る時は作り方①で卵液に日清MCTオイル9.4g(小さじ2)を加えて、同じ手順で作ります。

栄養の Point

- ケチャップに日清MCTオイル小さじ1をまぜると、さらに40kcalのエネルギーアップができます。

栄養成分

朝食にピッタリ！フワッとオムレツ（1人分あたり）

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	ナトリウム(mg)	食塩相当量(g)	MCT(g)
342	13.1	27.4	8.4	519	1.4	9.8

※栄養成分は、日清MCTパウダーを使った場合の値を表示しています。

🖨 レシピを印刷する

✉ レシピをメール送信する

◀ レシピTOPへ

▲ ページTOPに戻る

👍 いいね！ 0

🔖 ブックマーク 0

🐦 ツイート 0

👤 +1 0

📞 LINEで送る