

常食

きな粉と黒糖の蒸しパン

調理時間

30分



日清MCTパウダー



【材料【1人分】】

A	小麦粉	20g
	きな粉	5g
	ベーキングパウダー	1.2g
	日清MCTパウダー	2g
B	牛乳	18g
	卵（1個で7人～8人分）	7.5g
	黒砂糖	9g

【1人分】

エネルギー	たんぱく質	脂質	糖質	食物繊維
163kcal	5.2g	4.5g	26.2g	1.3g

【作り方】

下準備

- ・【A】を合わせてふるう。
- ・蒸し器に湯を沸かす。
- ・型にクッキングシートを敷く。

- ① ボウルに【B】を入れてよく混ぜ、【A】を加えて混ぜる。（黒砂糖は混ぜりきらなくても火を通すと溶ける）
- ② 用意しておいた型に①を8分目まで入れ、蒸気の上上がった蒸し器に入れる。火が通るまで中火で13～15分ほど蒸す。

POINT!

日清MCTパウダーを使いエネルギーアップしています。きな粉を加えることで、たんぱく質もプラスされた和風の蒸しパンです。ご施設でのおやつにいかがでしょうか。

アレンジ
レシピ

もあります!

アレンジ
レシピ

きな粉プリン黒みつソース

調理時間

10分

※冷やす時間を除く



ゼリーパーフェクト



日清MCTパウダー

【材料】(1人分)

A	牛乳	80g
	黒砂糖	5g
	きな粉	2g
B	日清MCTパウダー	1.5g
	ゼリーパーフェクト	1.2g
C	黒砂糖	5g
	水	10g

【1人分】

エネルギー	たんぱく質	脂質	糖質	食物繊維
123kcal	3.6g	4.6g	17.8g	0.5g

【作り方】

下準備

【C】を混ぜ合わせて電子レンジか鍋で加熱する。とろみがつくまで煮詰めて黒みつを作り、冷やしておく。

- 鍋に【A】を入れ、かき混ぜながら中火で加熱して黒砂糖を溶かす。
- ①にかき混ぜながら【B】を加え、80℃以上になるまで加熱する。容器に入れて冷やし固める。
- ③②に冷やしておいた黒みつをかける。

POINT!

「きな粉と黒糖の蒸しパン」を食べられない方へ。日清MCTパウダーを使いエネルギーアップしています。きな粉の香ばしい香りと黒みつの甘味で食も進みます。ゼリーパーフェクトを使用することで、手軽に飲み込みに配慮したゼリーが作れます。

常食

もあります!