

常食

えびと枝豆とそうめんのゼリー寄せ

調理時間

20分

※冷やす時間を除く



ゼリーパーフェクト



日清食事にプラスMCTオイル

【材料】【1人分】

そうめん(乾).....	20g
むきえび.....	18g
むき枝豆.....	2.5g
だし汁.....	50g
しょうゆ.....	1.5g
みりん.....	1.5g
塩.....	0.2g
ゼリーパーフェクト.....	1.5g
日清食事にプラスMCTオイル.....	3g

【1人分】

エネルギー	たんぱく質	脂質	糖質	食物繊維
124kcal	5.3g	3.5g	17.2g	0.7g

【作り方】

下準備

むきえびは色が変わるまで酒(分量外)を入れた沸騰した湯で茹でておく。

- ① そうめん(乾)は表示通りに茹でて流水で冷やし水を切り、**日清食事にプラスMCTオイル**を絡める。
- ② だし汁を鍋に入れて、しょうゆ、みりん、塩を加えてひと煮立ちさせる。
- ③ ボウルに**ゼリーパーフェクト**を入れて②を注ぎ良く混ぜる。
- ④ 器にそうめん、むきえび、むき枝豆を盛り付け、③を注いで冷やす。

POINT!

暑い夏に良く食べられるそうめんですが、エネルギーが低いのが悩みどころです。**日清食事にプラスMCTオイル**を加えればエネルギーも摂れる一品になります。**ゼリーパーフェクト**を使用することで滑らかでやわらかいゼリー寄せができます。

ミキサー食

もあります!

※冷やす時間を除く



ゼリーパーフェクト



トロミアップパーフェクト

日清食事にプラス
MCTオイル

材料【1人分】

そうめん(乾)	20g
むきえび	18g
むき枝豆	2.5g
だし汁A	50g
しょうゆ	1.5g
みりん	1.5g
塩	0.2g
ゼリーパーフェクト	1.5g
日清食事にプラスMCTオイル	3g
だし汁B	適量
トロミアップパーフェクト	適量

【1人分】

エネルギー	たんぱく質	脂質	糖質	食物繊維
124kcal	5.3g	3.5g	17.2g	0.7g

POINT!

暑い夏に良く食べられるそうめんですが、エネルギーが低いのが悩みどころです。日清食事にプラスMCTオイルを加えればエネルギーも摂れる一品になります。飲み込みに配慮し、めんつゆをゼリーパーフェクトで固めました。

作り方

下準備

むきえびは色が変わるまで酒(分量外)を入れた沸騰した湯で茹でておく。

- ① そうめん(乾)は表示通りに茹でて流水で冷やし水を切り、日清食事にプラスMCTオイルを絡める。
- ② だし汁Aを鍋に入れて、しょうゆ、みりん、塩を加えてひと煮立ちさせる。
- ③ ボウルにゼリーパーフェクトを入れて②を注ぎ良く混ぜる。
- ④ そうめんのだし汁Bをミキサーにかける。むきえび、むき枝豆もミキサーにかけ、トロミアップパーフェクトで食べやすいようにとろみをつける。
- ⑤ 器にミキサーにかけたそうめん、むきえび、むき枝豆を盛り、固まった③をかける。