

9月
行事食

日清食事にプラスMCTオイルでお彼岸おはぎ

調理時間

10分



日清食事にプラスMCTオイル

材料【1人分】

- 軟飯 70g
日清食事にプラスMCTオイル 2g
【A】こしあん 60g
日清食事にプラスMCTオイル 2g

【1人分】

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 糖質 | 食物繊維 |
|---------|-------|------|-------|------|
| 203kcal | 7.2g | 4.6g | 29.9g | 4.9g |

管理栄養士からのPOINT!

お彼岸のおはぎも日清食事にプラスMCTオイルを混ぜれば、簡単にエネルギーアップできます。軟飯は時間がたってもかたくなりなく、こしあんはなめらかになり食べやすくなります。

作り方

- ①軟飯を軽くつぶし日清食事にプラスMCTオイルを混ぜ、2等分して俵型に握る。
- ②【A】を混ぜて①の軟飯の周りに広げ形を整える。