

基本のお粥

いつものお粥に「日清食事にプラス
MCTオイル」を使うとお粥の量を減らしても
エネルギーをアップすることができます！

1食分
お粥 100g + 日清
食事にプラス MCTオイル 5g
(65kcal) (45kcal)

お粥1食分
(少なめ)
150g

98kcal



MCTオイル入り
お粥1食分
105g

110kcal



■ 材料(10人分)

全粥	1,000g
MCTオイル (全粥の5%)	50g
計	1,050g
1j 酵素入りゲル化剤 (計の1.5%)	15.8g

2-2 〈粗ペースト〉 20℃ ↔ 45℃

温度	物性値		
	かたさ (N/m)	凝集性	付着性 (J/m)
20℃	1,199	0.65	149
45℃	716	0.71	93



ミキシング



栄養成分値 (1人分) 110kcal P1.1g F5.1g C15.7g

① 全粥、日清食事にプラスMCTオイルを加え、ミキシングする。

2-1 〈ペースト〉 20℃ ↔ 45℃

温度	物性値		
	かたさ (N/m)	凝集性	付着性 (J/m)
20℃	371	0.81	38
45℃	334	0.80	28



なめらかになるまで
ミキシング



栄養成分値 (1人分) 110kcal P1.1g F5.1g C15.7g

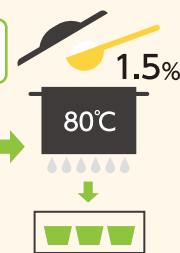
① 全粥、日清食事にプラスMCTオイルを加え、なめらかになるまでミキシングする。

1j 〈ムース〉 20℃ ↔ 45℃

温度	物性値		
	かたさ (N/m)	凝集性	付着性 (J/m)
20℃	2,594	0.50	106
45℃	1,533	0.50	79



なめらかになるまで
ミキシング



栄養成分値 (1人分) 115kcal P1.1g F5.1g C16.7g

- ① 全粥、日清食事にプラスMCTオイルを加え、なめらかになるまでミキシングする。
- ② 鍋に移して、酵素入りゲル化剤を加え、よくかき混ぜながら80℃以上に加熱する。
- ③ 器に流し入れ、冷やし固める。

調理のポイント！

主食としてペーストやムースにしたお粥を用いることも多いですが、このレシピサイトではお粥をベースとして、他のペーストと合わせたり味を付けるなどの使い方を提案しています。物性調整するときのだし汁・水(加水)の代用としてお粥を利用すると簡単に栄養価が高くなります。味にも影響せず、和洋中、デザートと色々な料理に合わせられます。

凡例
日清食事にプラス MCTオイル
酵素入りゲル化剤

*全粥に対しての割合を表示しています。
**材料の分量(計)に対しての割合を示しています。