

主食

やわらかお粥

コード3



ひとことポイント!

熊本リハビリテーション病院さんの熊リハパワーライス®を参考にして、コード3の方の主食もエネルギーアップ。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	MCT量
206kcal	2.3g	8.2g	29.4g	0g	7.8g

(一人分)

材料 (4人分)

一人分

MCT
オイル

MCT
パウダー

で

72
kcalアップ

米……………1合(150g)
水……………500cc
日清食事にプラスMCTオイル
……………28g(大さじ2)
日清MCTパウダー…4.5g(大さじ1)

作り方

- 1 米は洗って、3.3倍の水に30分以上浸漬する。
- 2 炊飯器のお粥モードで炊飯する。
- 3 日清食事にプラスMCTオイルと日清MCTパウダーをよく混ぜ合わせておき、炊きあがったお粥に混ぜ込めば出来上がり。

※炊きあがり…1人分約150~160g



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	MCT量
86kcal	2.2g	7.2g	3.2g	0.9g	7g

(一人分)

ごはんのおともに! のり佃煮

材料 (1人分)

一人分

MCT
オイル

で

63
kcalアップ

のり佃煮……………大さじ1
日清食事にプラスMCTオイル
……………大さじ1/2

作り方

- 1 のり佃煮に少しずつ日清食事にプラスMCTオイルを混ぜる。



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	MCT量
146kcal	8.7g	9.6g	6.7g	0.9g	4.6g

(一人分)

ごはんのおともに! 納豆

材料 (1人分)

一人分

MCT
オイル

で

42
kcalアップ

納豆……………1パック
納豆のたれ……………1パック
日清食事にプラスMCTオイル
……………小さじ1

作り方

- 1 納豆を軽くかき混ぜたら、たれと日清食事にプラスMCTオイルを加えてさらに混ぜる。