

主食

軟飯

コード4



ひとことポイント!

お米から炊くと軟飯も甘みがあって美味しく出来ます。
コード3と同様に水加減を調整して炊飯器で作った
軟飯に日清食事にプラスMCTオイルと日清MCTパウ
ダーを混ぜ込みます。

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……………380cc
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、2.5倍の水に30分以上浸漬する。
- 2 炊飯器のお粥モードで炊く。
- 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、炊きあがった軟飯に混ぜ込めば出来上がり。

※炊きあがり…1人分約150~160g

ごはんのおともに! レンジで温泉卵



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	MCT量
123kcal	6.4g	9.8g	1.4g	0.8g	4.6g

(一人分)

材料 (1人分)

一人分 MCTオイル で 42 kcalアップ

卵……………1個
めんつゆ(2倍希釈) ……小さじ1

日清食事にプラスMCTオイル ……小さじ1

作り方

- 1 小さめの器(湯呑でもOK)に、水50ccを入れ卵を割り入れる。
- 2 電子レンジ(500W)で60秒~90秒ほど様子を見ながら加熱する※白身が固まり、黄身が固まる直前の軟らかい状態になればOK。
- 3 器を傾けて水を捨て、めんつゆ、日清食事にプラスMCTオイルをかける。

これも美味しい! 白和え衣

材料 (2人分)

豆腐(絹ごし)……………100g
味噌……………10g
砂糖……………5g
練りごま……………20g
日清MCTパウダー……………6g

作り方

一人分 MCTパウダー で 23 kcalアップ

- 1 鍋に豆腐が隠れるくらいの水を入れて、煮立ったらザルにあげてさます。
- 2 ①をすり鉢ですり、調味料と日清MCTパウダーを少しずつ入れて、よくすり混ぜれば出来上がり。

※そのままでも十分美味しい白和え衣。ほうれん草と人参を和えても美味しい。
練りごまのかわりにピーナツバター(粒なし)でもOK。水前寺とうや病院さんのレシピです。