

主食

マグカップフレンチトースト

コード3



ひとことポイント!

コード3の方でも手軽にパンの味が楽しめるレシピです。マグカップと電子レンジで簡単にふんわり。くまもと森都総合病院さんのレシピを在宅向けにアレンジしました。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	MCT量
370kcal	15g	14.9g	43g	1.1g	3.4g

(一人分)

材料 (1人分)

食パン(6枚切) ……1枚
卵 ……1個
牛乳 ……100cc
砂糖 ……大さじ1
日清MCTパウダー ……大さじ1

一人分

MCT
パウダー

34
kcal アップ

作り方

- 1 食パンは耳を切り落として、3cm×3cm位の大きさに切る
- 2 マグカップに卵を割りほぐし、砂糖と日清MCTパウダーを入れてよく混ぜる。牛乳を加えて、①の食パンをしばらく浸す。
- 3 ふんわりラップをして電子レンジ(600W)で3分加熱して出来上がり。

主食

釜玉うどん

コード3



ひとことポイント!

日清食事にプラスMCTオイルを日清MCTパウダー小さじ2に変更し、溶き卵、粉チーズ小さじ2を入れるとカルボナーラうどんに。たんぱく質、カルシウムがアップ。温泉卵でもOKです。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	MCT量
270kcal	5.9g	16.9g	22g	1.4g	14g

(一人分)

材料 (2人分)

ゆでうどん ……1玉(180g)
卵 ……1個
めんつゆ ……大さじ2
日清食事にプラスMCTオイル
……………大さじ2

一人分

MCT
オイル

126
kcal アップ

作り方

- 1 うどんをやわらかめにゆでる。
- 2 器に①を入れ、卵、めんつゆ、日清食事にプラスMCTオイルを入れて混ぜれば出来上がり
※うどんが熱いうちに混ぜる。
好みでラー油少々を入れても美味しい。
※麺は5cm位にカットすると食べやすい。(短く切り過ぎると口の中で散らばってむせやすくなります)