

主食

卵サンド

コード4



ひとことポイント!

パサつくパンも油脂のなめらかさで飲み込みやすく。
コンビニのパウチの卵サラダを使うと簡単です。

※パンにバターを塗ると更にエネルギーアップ。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	MCT量
450kcal	12.6g	29.4g	32.7g	2g	3.4g

(一人分)

材料 (1人分)

一人分

MCT
パウダー

34
kcal
アップ

食パン(12枚切) ……2枚
卵 ……1個
マヨネーズ ……大さじ2
塩・コショウ ……少々
日清MCTパウダー ……大さじ1

作り方

- ゆで卵を作る。
鍋に湯をわかし、卵を入れて中火で8分。
水にとって殻をむく。
- マヨネーズに日清MCTパウダーを混ぜ合わせ塩コショウで調味①の卵をきざんでよく混ぜ合わせる。
- 食パン1枚に②の卵の半量をぬってくるくる巻く。
もう1枚も同様に。ラップで包むと乾燥しない。

主食

マカロニグラタン

コード4



ひとことポイント!

マカロニをゆでずに一緒に煮込みますが、早ゆでタイプがない場合はゆでたマカロニを使ってもかまいません。
その場合は表示よりもやわらかめにゆでましょう。
鶏肉はそぎ切にするのがポイント。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	MCT量
520kcal	26.4g	27.7g	38.5g	2.2g	3.4g

(一人分)

材料 (2人分)

一人分

MCT
パウダー

34
kcal
アップ

玉葱 ……1/2個(100g) 日清MCTパウダー ……大さじ2
鶏もも肉(皮なし) ……100g 牛乳 ……400cc
バター ……20g 固形コンソメ ……1/2個
小麦粉 ……大さじ2 マカロニ(早ゆでタイプ) ……40g
ビザ用ソース ……40g

作り方

- 玉葱は繊維に直角に薄切り、
鶏ももは3mm~5mm厚さの削ぎ切りにする。
- 鍋にバターと玉葱を入れ中火で玉葱がしんなりするまでよく炒め鶏肉を加えて表面が白くなる程度に炒めて火を止める。
- ②に小麦粉をふりいれ粉っぽさがなくなるまで軽く混ぜ合わせたら、④を入れてよくなじませる。
- 再び火をつけ、弱火でゆっくりかき混ぜながらゆるいとりみがつくまで3分ほど煮込む。
- とろみがついたら耐熱皿に移し、チーズを全体に散らしてトースターで2分程度焼けば出来上がり。