

主菜・副菜

レンジポーク

コード3



ひとことポイント!

コード3の肉は業務用の肉ムースなどが多いので何とか在宅でできないかと工夫しました。電子レンジで簡単にできます。卵でとじたり、照焼きソースに代えたりアレンジ自由です。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	MCT量
309kcal	17.0g	21.6g	9.2g	1.1g	6g

(一人分)

材料 (4人分)

一人分

MCT
パウダー

52
kcal
アップ

豚ひき肉……………300g
長いも(皮をむいて)………100g
鶏卵……………2個
だし汁……………70cc
日清MCTパウダー……大さじ3
塩・コショウ……………少々

作り方

- 1 材料を全部ミキサーにかける
(なめらかになるまでしっかりかける)。
- 2 耐熱皿にラップを敷き、①を入れたら平均になるよう表面を手でならしラップをして電子レンジ(500Wに)8分かける。
※肉汁が透明になればOK
- 3 粗熱がとれたら7mm程度の厚さに切り分け、ソースをかければ出来上がり。

主菜・副菜

ふんわりエビマヨ

コード3



ひとことポイント!

エビそのものは嚥下調整食には難しい食材ですが、シーフードミックスとはんぺんでふんわり美味しいエビマヨができました。マヨソースをチリソースに代えればエビチリも楽しめます。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	MCT量
139kcal	8.2g	8.2g	7.2g	1g	4.3g

(一人分)

材料 (4人分)

一人分

MCT
オイル

MCT
パウダー

40
kcal
アップ

シーフードミックス……………170g (マヨソース)
はんぺん……………1枚 マヨネーズ……………大さじ1.5
酒……………大さじ1 ケチャップ……………小さじ1.5
日清MCTパウダー……大さじ1 日清食事にプラスMCTオイル
片栗粉……………大さじ1 ……………大さじ1

作り方

- 1 シーフードミックスは解凍する。マヨソース以外の材料をフードプロセッサー又はミキサーにかけてなめらかなすり身にする。
- 2 耐熱皿に①を8等分してスプーンですくって並べラップをして電子レンジで2分30秒加熱する。
- 3 ②を器に移し、混ぜ合わせたマヨソースをかければ出来上がり。