

主菜・副菜

レンジチキン

コード4



ひとことポイント!

レンジポークを鶏ひき肉に代えた応用版です。
こちらも鶏肉としていろんな料理に使えます。
卵でとじて親子丼、シチューやカレーに入れてもいい
ですね。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	MCT量
206kcal	13.2g	15.1g	2.9g	0.6g	6g

(一人分)

材料 (3人分)

一人分

MCT
オイル

54
kcalアップ

鶏ひき肉……………180g
長いも(皮をむいて) ……60g
鶏卵……………1個
だし汁……………40cc
日清食事にプラスMCTオイル
……………18g
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。
- 3 できあがったチキンを切り分け、ソースをかければ出
来上がり。

主菜・副菜

エビチリ風

コード4



ひとことポイント!

市販のエビシュウマイを利用した簡単エビチリです。
そのままでは大きいので必ず縦半分にカットしてグリン
ピースははずしましょう。
カレールーにいれると簡単エビカレーもできますよ。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	MCT量
222kcal	5.1g	14.8g	17.1g	1.4g	7g

(一人分)

材料 (2人分)

一人分

MCT
オイル

63
kcalアップ

エビシュウマイ(チルド) ……8個
ケチャップ……………大さじ1.5
酒……………小さじ1/2
胡麻油……………大さじ1/2
砂糖……………小さじ1
ガラスープ……………少々
醤油……………小さじ1/2
水……………大さじ2
日清食事にプラスMCTオイル
……………大さじ1
トロミアップパーフェクト…適宜

作り方

- 1 エビシュウマイは縦半分にカットして耐熱のボウルに入
れる。
- 2 日清食事にプラスMCTオイル以外の調味料を合わせて
①にかけた後、混ぜ合わせラップをして電子レンジに2
分かける。
- 3 レンジからだして、ラップをはずし、日清食事にプラス
MCTオイルを混ぜ、器に盛り付ければ出来上がり。
- 4 調味液がゆるいようであれば、トロミアップパーフェクトを
1〜3g程度入れて調整する。