

主菜・副菜

サーモンのカルパッチョ

コード3



ひとことポイント!

最近よくスーパーでみかける刺身用サーモン。切り方とタレを工夫すれば美味しい嚥下食に。鮭は焼くと硬くなりますので刺身がおすすめ。新鮮なものを選びましょう。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	MCT量
155kcal	10.7g	11.5g	1g	0.8g	6g

(一人分)

材料 (3人分)

刺身用サーモン…1サク150g	海苔佃煮……………小さじ1
日清食事にプラスMCTオイル……………小さじ1	日清食事にプラスMCTオイル…⑧……………小さじ2
塩 ひとつまみ…小さじ1/5	
ノンオイル青じそドレッシング……………大さじ1	④
日清食事にプラスMCTオイル……………小さじ1	

作り方

- 1 サーモンは5mm厚さのそぎ切りにして半分に切る。
④と⑧はそれぞれよく混ぜ合わせておく。
- 2 皿に日清食事にプラスMCTオイル小さじ1を塗り、①のサーモンを重ねるように並べ、ひとつまみの塩を全体に軽くふる。
- 3 混ぜ合わせた④はソースとして上からかける。
⑧はアクセントとしてところどころに散らせば出来上がり。

※MCTわさび醤油でもOKです。

一人分 MCTオイルで 56 kcal アップ

主菜・副菜

レンジ麻婆豆腐

コード3



ひとことポイント!

豚ひき肉に水と日清食事にプラスMCTオイルを入れてよく混ぜ合わせるのが飲み込みやすくなるポイントです。レンジポークでもOK。粉山椒や胡椒少々をふれば香りもアップ。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	MCT量
262kcal	15g	18g	8.7g	3.6g	6g

(一人分)

材料 (4人分)

豆腐(絹ごし)……………300g	ニンニク(チューブ)…小さじ1
豚ひき肉……………100g	生姜(チューブ)……………小さじ2
水……………大さじ1	醤油……………大さじ2
日清食事にプラスMCTオイル……………大さじ1	味噌……………大さじ1/2
	豆板醤なければラー油……………小さじ1/2
	ゴマ油、日清食事にプラスMCTオイル……………各小さじ1
※片栗粉と水を混ぜて水溶き片栗粉を作っておく	片栗粉……………大さじ1
④をよく混ぜ合わせておく。	水……………大さじ2

作り方

- 1 豆腐はペーパータオルに包み電子レンジ(500W)1分かけて水切りし、2cm角に切る。
- 2 耐熱ボウルにひき肉と水を入れてよく混ぜる。④を入れてさらに混ぜ、ラップなしでレンジに2分かける。水溶き片栗粉を加えて混ぜ、ラップなしでレンジで1分加熱する。
- 3 ①の豆腐を加えてざっと混ぜ合わせ、更に2分加熱する。
- 4 仕上げにゴマ油+日清食事にプラスMCTオイルをかければ出来上がり。

一人分 MCTオイルで 42 kcal アップ