

主菜・副菜

づけマグロ

コード4



ひとことポイント!

皆さん大好きなまぐろも日清食事にプラスMCTオイルの入った漬けタレをかけて美味しく飲み込みやすく。漬け込みすぎると辛くなり、物性も変わるので注意。MCT軟飯にのせれば漬け丼も出来ます。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	MCT量
307kcal	24.3g	15.2g	10.6g	2.7g	14g

(一人分)

材料 (1人分)

一人分

MCT
オイル

126
kcalアップ

まぐろ……………100g
醤油……………大さじ1
みりん……………大さじ1
日清食事にプラスMCTオイル
……………大さじ1
酒……………大さじ1

作り方

- 耐熱容器に、醤油、みりん、酒を入れて1分チンしてから日清食事にプラスMCTオイルを加えて冷ましておく→づけだれ。
- まぐろを5mm位のそぎ切りにして①のづけだれをかけて冷蔵庫で0.5～1時間程度漬け込めば出来上がり。

※好みでわさびを添えるか、づけだれに混ぜても。

主菜・副菜

鯖のみそ煮

コード4



ひとことポイント!

コンビニの鯖の塩焼きをアレンジした簡単で美味しいみそ煮です。塩焼きのままだとパサつきますが日清食事にプラスMCTオイル入りの味噌だれをかけることで飲み込みやすくなります。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	MCT量
379kcal	22.8g	22g	17.4g	2.3g	4.7g

(一人分)

材料 (1人分)

一人分

MCT
オイル

42
kcalアップ

鯖塩焼(コンビニ用)・1切れ(100g) 砂糖……………大さじ1/2
味噌……………大さじ1 日清食事にプラスMCTオイル
醤油……………小さじ1 ……………小さじ1
みりん……………小さじ2 生姜汁……………少々

作り方

- 鯖の塩焼きを袋からとりだし、耐熱皿に入れる。
- 調味料を全部よく混ぜた味噌だれを①にかける。
- ラップをして電子レンジ(500W)に2分かければ出来上がり。

※物性はコード3ですが官能検査の結果コード4に分類しました。摂食、嚥下状態によっては、皮をはずして、一口大に切って召し上がって下さい。