

主菜・副菜

肉豆腐

コード3



ひとことポイント!

和風の味付けはやはり落ち着きます。
玉葱の切り方がポイントです。
春の新玉ねぎで作ると甘みがあって美味しいですよ。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	MCT量
176kcal	8g	11g	10.7g	1.3g	5.7g

(一人分)

材料 (6人分)

レンジチキンかレンジポーク	砂糖	24g
200g	だし汁(水でもよい)	120cc
絹ごし豆腐	日清食事にプラスMCTオイル	大さじ2
400g(1丁)	トロミアップパーフェクト	適宜
玉葱	みりん	12cc
200g		
濃口醤油		
45cc		

一人分

MCT
オイル

42
kcalアップ

作り方

- 1 レンジチキン7mm幅、豆腐は16等分にカットする。玉葱は縦半分に切って、中1本包丁を入れて1cm幅にカットする。
- 2 鍋にだし汁と玉葱、レンジチキンを入れ、蓋をして玉葱がやわらかくなるまで5分ほど煮る。
- 3 玉葱がやわらかくなったら、調味料と豆腐を入れて蓋をして2~3分煮る。仕上げに日清食事にプラスMCTオイルをまわしかければ出来上がり。

※汁気が多い場合は、トロミアップパーフェクトで汁気をまとめましょう。

主菜・副菜

簡単レンジ茶碗蒸し

コード3



ひとことポイント!

誰もが好きな茶碗蒸しが手軽に作れたらと思う何度も試作したメニューです。卵液をよく混ぜてこすことと、ラップをふんわりするのがコツです。
レンジは必ず弱か解凍モードを使いましょう。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	MCT量
61kcal	3.9g	3.7g	2.1g	1.1g	1.1g

(一人分)

材料 (2人分)

卵	塩	0.5g
1個(50g)	みりん	小さじ1/2
はんぺん	薄口醤油	小さじ1/2
10g	日清MCTパウダー	小さじ2
水		
160cc		
だしの素		
小さじ1/2		

一人分

MCT
パウダー

11
kcalアップ

作り方

- 1 水にだしの素を入れて溶かし、調味料、日清MCTパウダーを入れてよく混ぜ調味液を作る。
- 2 はんぺんは細かく刻み、器に入れておく。
- 3 溶いた卵と①の調味液をあわせ、こしながら器に注ぐ。
- 4 ふんわりラップをかけてレンジ弱(150~200W)又は解凍モードで6~7分加熱すれば出来上がり。

※弱がなければ、500Wで1分20秒加熱し、様子をみながら10秒ずつかける。