

主菜・副菜

洋風炒り豆腐

コード4



ひとことポイント!

和風のイメージのある炒り豆腐ですがピーマンとケチャップで洋風にしてみました。簡単に塩分も控えめ。美味しい一皿になりました。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	MCT量
104kcal	4.6g	7.3g	4.8g	0.8g	4.6g

(一人分)

材料 (4人分)

一人分

MCT
オイル

42
kcalアップ

木綿豆腐……………200g(1/2丁) ケチャップ……………大さじ1
人参……………40g(1/4本) 卵(M玉)……………1/2個
ピーマン……………40g(1個) 日清食事にプラスMCTオイル
めんつゆ(2倍希釈) ……大さじ2 ……大さじ1と小さじ1
トロミアップパーフェクト…適宜

作り方

- 1 人参は皮をむき、5mm厚さの斜め薄切りしてから縦切りにして長さを半分にカット。ピーマンは種をとって5mm縦切りし、長さを半分にカット。
- 2 鍋に塩ひとつまみを入れて人参を入れて火をつける。沸騰して2分加熱し、ピーマンを加えて1分加熱。ザルにとって日清食事にプラスMCTオイル小さじ1かけておく。
- 3 鍋に豆腐と調味料をいれて崩しながら汁気がなくなるまで5分ほど煮る。②の野菜を入れてひと混ぜして火を止める。
- 4 溶いた卵を入れて全体を混ぜる。仕上げに日清食事にプラスMCTオイル大さじ1を加えれば出来上がり。
※汁気がでる場合は、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

スクランブルエッグ

コード4



ひとことポイント!

電子レンジで作るスクランブルエッグ。簡単にふんわりできます。日清MCTパウダーでもOK。ツナを入れても美味しいですよ。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	MCT量
232kcal	12.3g	19.3g	0.3g	0.9g	9g

(一人分)

材料 (1人分)

一人分

MCT
オイル

84
kcalアップ

卵……………2個 ケチャップ……………大さじ1
日清食事にプラスMCTオイル
……………小さじ2
塩・コショウ……………少々

作り方

- 1 耐熱容器に卵を割りほぐし、塩・コショウ、日清食事にプラスMCTオイルを加える。
- 2 ラップをして電子レンジに1分かけたら泡だて器で軽く混ぜ再びラップをして40秒かければ出来上がり。
- 3 ※好みでケチャップなどをかけてどうぞ。
※レンジからだしてもう一度泡だて器でふんわりほぐすと綺麗に出来ます。