

主菜・副菜

やわらかほうれん草の胡麻和え

コード3



ひとことポイント!

お惣菜の定番、胡麻和えも食材と切り方、和え衣を工夫して美味しい嚥下調整食に。ほうれん草は軟らかい葉先を使います。練りゴマと日清食事にプラスMCTオイルを使って滑らかに。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	MCT量
68kcal	2.2g	4.9g	5.1g	0.4g	3g

(一人分)

材料 (1人分)

一人分

MCT
オイル

27
kcalアップ

ほうれん草の葉先……………60g
人参……………5g
練りゴマ……………3g
砂糖……………2g
醤油……………2.5g
日清食事にプラスMCTオイル
……………3g

作り方

- ほうれん草はやわらかくなるまでゆでて水にとり、水気を絞って2〜3cmに切る。
- 人参は皮をむいて5mm厚さの斜め切にして縦切りにしてゆでる。
- 練りゴマに砂糖、醤油を入れて良く混ぜ、日清食事にプラスMCTオイルを少しずつ加えて混ぜたゴマダレで①を和えれば出来上がり。

主菜・副菜

アボカドとトマトのサラダ

コード3



ひとことポイント!

たまには洋風のサラダはいかがですか？アボカドもトマトもよく熟したのを使いましょう。熟したアボカドを使って、わさび醤油+日清食事にプラスMCTオイルで和え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
83kcal	1.2g	7.2g	4.6g	0.4g	1.1g

(一人分)

材料 (4人分)

一人分

MCT
オイル

23
kcalアップ

トマト……………1個(200g)
アボカド……………1/2個(100g)
ノンオイル青じそドレ
……………30g(大さじ2)
日清食事にプラスMCTオイル
……………10g
レモン汁(あれば)……………5g

作り方

- トマトは湯むきして皮と種を除き1.5cm角にカット。
- アボカドは半分に分けて種を取り、皮をむいてトマトと同じ大きさにカットしレモン汁をふりかける。(変色防止)
- ドレッシングと日清食事にプラスMCTオイルをあわせて①・②を和えれば出来上がり。

※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。