

主菜・副菜

白菜のキムチ和え

コード4



ひとことポイント!

葉物は飲み込みにくい食材ですので、切り方と加熱に気をつけます。キムチの素を浅漬けの素にかえれば簡単浅漬け風になりますよ。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	MCT量
44kcal	0.8g	3.1g	3.4g	0.5g	3g

(一人分)

材料 (4人分)

白菜	160g	日清食事にプラスMCTオイル
胡瓜	120g(約1本)	12g
薄口醤油	小さじ2(12g)	
みりん	8g	
キムチの素	2g	

一人分

MCT
オイル

27
kcalアップ

作り方

- 白菜は4cm幅に切って、1cmの短冊切り、胡瓜は皮をむいて、長半月に切る。
- ①の野菜を軟らかくなるまでゆでて、ざるにあけて冷まし、水気をきる。
- 調味料をあわせて②の野菜を和え、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

かぼちゃサラダ

コード4



ひとことポイント!

南瓜は飲み込みにくい食材ですが、マヨネーズと日清MCTパウダーでなめらかに。人参と胡瓜も皮をむき、切り方に気を付ければ、美味しい南瓜サラダになります。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	MCT量
212kcal	2.3g	15.5g	16.6g	0.5g	1.7g

(一人分)

材料 (4人分)

冷凍南瓜	300g
人参	20g
胡瓜	120g
日清MCTパウダー	大さじ2
塩・コショウ	0.5g
マヨネーズ	72g(大さじ6)

一人分

MCT
パウダー

17
kcalアップ

作り方

- 南瓜は電子レンジ(500W)で5分加熱し、皮をむいて日清MCTパウダーを混ぜてつぶす※日清食事にプラスMCTオイルでもOK。
- 人参と胡瓜は皮をむいて3mm厚さのイチヨウ切り。やわらかくゆで(7分程度)て、冷ます。
- 南瓜が冷めたら②の野菜を加えて、塩コショウ、マヨネーズを混ぜれば出来上がり。