

主菜・副菜

里芋と豆腐の田楽風

コード3



ひとことポイント!

生の里芋なら更に美味しい。指でつぶせる位軟らかく仕上げます。日清食事にプラスMCTオイル少々を混ぜてもよいでしょう。簡単で美味しい田楽味噌。普通の味噌でも大丈夫ですが粒がないものを選びましょう。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	MCT量
317kcal	12.2g	10.2g	42.1g	2.2g	4.6g

(一人分)

材料 (1人分)

里芋(冷凍) …………… 3個(60g)	味噌(あれば白味噌) …… 大さじ2
絹ごし豆腐(1個/3個P) … 1/2丁	砂糖 …………… 大さじ1.5
	みりん …………… 小さじ1
	酒 …………… 小さじ1
	日清食事にプラスMCTオイル
	…………… 小さじ1

一人分

MCT
オイル

42
kcalアップ

作り方

- 1 白味噌、砂糖、みりん、酒を混ぜ合わせてラップをかけずに電子レンジに1分30秒かける。日清食事にプラスMCTオイルを少しずつ混ぜて田楽味噌を作る。
- 2 里芋は半分にカットしてひたひたに水を入れてふんわりラップをする。レンジで2〜3分加熱し軽くつぶす(もしくはやわらかくなるまでゆでてつぶす。)豆腐はレンジで1分ほど加熱して水きりする。
- 3 ②を器に盛り付け①の田楽味噌をかければ出来上がり。

主菜・副菜

ツナじゃが

コード4



ひとことポイント!

買い置きできる材料で簡単にできます。ポイントは切り方。日清食事にプラスMCTオイルを最後に混ぜることでコクがでます。ツナはフレークタイプがよいでしょう。杉村病院さんのレシピをアレンジしました。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	MCT量
109kcal	3.2g	4.9g	13.6g	0.9g	4.6g

(一人分)

材料 (1人分)

じゃが芋 …………… 40g	砂糖 …………… 2g
ツナ …………… 10g	濃口醤油 …………… 5g
人参 …………… 15g	日清食事にプラスMCTオイル
玉葱 …………… 20g	…………… 小さじ1

一人分

MCT
オイル

42
kcalアップ

作り方

- 1 じゃが芋、人参は5mm厚さのイチョウ切り、玉葱は中1本入れて3mmスライス。
- 2 なべに具材を入れ、かぶるくらいに水を入れて蓋をして、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- 3 野菜がやわらかくなったら、ツナと調味料を加えてさらに煮て味を含ませる。
- 4 水分がほぼなくなったら火を止め日清食事にプラスMCTオイルをまわし入れ、ひと混ぜすれば出来上がり。