

主菜・副菜

## 里芋コロケ

コード4



### ひとことポイント!

フライが食べたい!という声になんとか応えたくて試行錯誤しました。里芋をなめらかに潰すこと、飲み込みやすくするために仕上がり全体にあんをかけることがポイントです。あんはトンカツソースに日清食事にプラスMCTオイルを混ぜてもOK。

| エネルギー   | たんぱく質 | 脂質    | 炭水化物  | 食塩相当量 | MCT量 |
|---------|-------|-------|-------|-------|------|
| 176kcal | 5.4g  | 11.1g | 13.5g | 0.5g  | 7g   |

(一人分)

### 材料 (4人分)

一人分 MCTオイル MCTパウダー で 76 kcal アップ

|                    |                       |
|--------------------|-----------------------|
| 里芋(冷凍可) ……250g     | パン粉(細かいもの) ……20g      |
| 鶏ひき肉 ……80g         | 日清食事にプラスMCTオイル ……大さじ2 |
| 玉葱(みじん切り) ……50g    | めんつゆ(2倍希釈) ……15cc     |
| 日清MCTパウダー ……大さじ1.5 | 水 ……30cc              |
| 塩 ……0.5g           | トロミアップパーフェクト ……適宜     |
| 胡椒 ……0.05g         |                       |

### 作り方

- 1 里芋は1/2にカットして、ひたひたに水を入れふんわりラップをして4~5分加熱。水気を切ってつぶし、日清MCTパウダー混ぜる。
- 2 テフロンのフライパンに鶏ひき肉と玉葱を入れて玉葱が透き通るまで焦がさないよう弱火で炒める。
- 3 ①の里芋を入れて生地がまとまるまで中火で加熱。塩、胡椒で味を調えたら皿にとって冷ます。パン粉に日清食事にプラスMCTオイルをまぶしてしっとりさせる。
- 4 ③の里芋を小判型に成形してパン粉をまぶし、トースターで軽く色づくまで焼く。めんつゆにとろみをつけたあんを全体にかける。※パン粉はむせやすいので細かいものを使いましょう。

主菜・副菜

## ポテトサラダ

コード4



### ひとことポイント!

ほくほくしたいも類は意外にむせやすいもの。マヨネーズと日清食事にプラスMCTオイルでなめらかに。そのままでは散らばりがちなブロッコリーもハムもクリーミーなポテトで和えることで飲み込みやすく。

| エネルギー   | たんぱく質 | 脂質    | 炭水化物  | 食塩相当量 | MCT量 |
|---------|-------|-------|-------|-------|------|
| 174kcal | 3.5g  | 13.5g | 10.5g | 0.6g  | 4.6g |

(一人分)

### 材料 (4人分)

一人分 MCTオイル で 42 kcal アップ

|               |                       |
|---------------|-----------------------|
| じゃが芋 ……180g   | 日清食事にプラスMCTオイル ……小さじ4 |
| ブロッコリー ……120g | 塩 ……0.8g              |
| 人参 ……20g      | 胡椒 ……少々               |
| ロースハム ……1枚    |                       |
| マヨネーズ ……40g   |                       |

### 作り方

- 1 ロースハムは1/4に切って、5mm幅に切っておく。マヨネーズと日清食事にプラスMCTオイルは混ぜ合わせておく。
- 2 じゃが芋、人参は皮をむき、5mm厚さのイチョウ切り、ブロッコリーは小房に分けて(長さは2~2.5cm)、水から蓋をして軟らかくなるまでゆでる。
- 3 野菜がやわらかくなったら、蓋をしてお湯をきって火にかけて軽く水分をとばしてから、ボウルにいれてあら熱をとる。
- 4 冷めたら①のハムとマヨネーズを入れて和え、塩・胡椒で味を調える。