

アレンジソース

ひとことポイント!

スクランブルエッグや
レンジポークやチキンに。
釜玉うどんでナポリタン
風にも。



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	MCT量
39kcal	0.3g	2.3g	4.1g	0.5g	2.4g

(一人分)

MCTケチャップ

材料 (2人分)

一人分 MCTオイル で **21 kcalアップ**

日清食事にプラスMCTオイル ケチャップ……………大さじ2
……………小さじ1

作り方

トマトケチャップに日清食事にプラスMCTオイルを少しずつ
いれて混ぜ合わせます。砂糖を少々入れてもよいでしょう。

ひとことポイント!

レンジポークやチキン・
里芋コロッケなど肉を
使った料理に合います。



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	MCT量
45kcal	0.1g	2.4g	5.5g	1g	2.4g

(一人分)

MCTとんかつソース

材料 (2人分)

一人分 MCTオイル で **21 kcalアップ**

日清食事にプラスMCTオイル とんかつソース……………大さじ2
……………小さじ1

作り方

とんかつソースに日清食事にプラスMCTオイルを少しずつ
入れて混ぜ合わせればコクのあるソースに。練り辛子を添えても。

ひとことポイント!

やわらかくゆでたほうれ
ん草の葉先にかけてお浸
しや焼き茄子など(コード
4～常食)
(応用)MCTポン酢、
MCTノンオイルドレッシ
ング



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	MCT量
35kcal	0.1g	3.5g	0.7g	0.3g	3.5g

(一人分)

MCTめんつゆ

材料 (4人分)

一人分 MCTオイル で **32 kcalアップ**

日清食事にプラスMCTオイル めんつゆ(2倍希釈) ……大さじ1
……………大さじ1

作り方

日清食事にプラスMCTオイルとめんつゆを1:1で合わせ
れば美味しいかけダレになります。分離が気になる時は日清
食事にプラスMCTオイルを半量でもOKです。

ひとことポイント!

サーモンやトロなどの
お刺身にピッタリ(コード4
～常食)、納豆にも。
(わさびの代わりにしよ
うが汁をいれてしょう
が汁ゆも)



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	MCT量
36kcal	0.4g	3.6g	0.7g	0.7g	3.5g

(一人分)

MCTわさび醤油

材料 (4人分)

一人分 MCTオイル で **11 kcalアップ**

日清食事にプラスMCTオイル 醤油……………大さじ1
……………小さじ1 練りわさび……………小さじ1/2

作り方

日清食事にプラスMCTオイルと醤油を1:1にあわせ、わさ
びを混ぜればピリッと美味しいわさび醤油に。