

デザート

トライフル

コード3



ひとことポイント!

カステラそのままではむせやすく嚥下調整食には適しませんが日清食事にプラスMCTオイルを入れた滑らかなクリームと一緒に食べることですっきり飲み込みやすくなります。クリームが全体になじんでから召し上がってください。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	MCT量
278kcal	4g	19.5g	21.2g	0.06g	14g

(一人分)

材料 (2人分)

一人分 MCTオイルで 126 kcal アップ

卵黄	1個	日清食事にプラスMCTオイル
砂糖	6g(大さじ2)	大さじ2
牛乳	50cc	カステラ
片栗粉	2.5g(小さじ1)	50g(1~2切)

作り方

- 1 カステラは2cm角に切って器に入れておく。
- 2 耐熱容器に日清食事にプラスMCTオイル以外の材料を入れて、スプーンや小さい泡だて器でよく混ぜる。ラップをして、レンジに30秒かける。
- 3 一旦とりだして、均一になるようにかき混ぜる。
- 4 もう一度ラップをして30秒かけて取り出し、再度かき混ぜる。
- 5 ラップをして20秒かけて取り出し、滑らかになるまでかき混ぜる。
- 6 ⑤に日清食事にプラスMCTオイルを入れて良く混ぜる(クリームの完成)。
- 7 ①のカステラ全体を覆うように⑥のクリームをかければ出来上がり。

デザート

水まんじゅう

コード3



ひとことポイント!

こしあんに日清食事にプラスMCTオイルを混ぜて滑らかに仕上げました。外側のゼラチンがゆるいので、ひとつずつラップに包んで冷やししましょう。小さめのスプーンで召し上がってくださいね。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	MCT量
110kcal	6.4g	3.3g	13.6g	0g	3.0g

(一人分)

材料 (3個分)

一人分 MCTオイルで 28 kcal アップ

こしあん	150g
日清食事にプラスMCTオイル	小さじ2
水	250cc
ゼラチン	5g
お湯	35cc

作り方

- 1 ゼラチンを湯に振り入れて溶かす。
- 2 水に①を加えて溶かし、ラップを敷いたバットに丸く薄く広げ冷蔵庫で冷やし固める。
- 3 こしあんは日清食事にプラスMCTオイルを混ぜて丸める。
- 4 ②が固まったら③のこしあんを包みラップで茶巾に形づくり冷蔵庫でしばらく落ち着かせれば出来上がり。