



やわらかチーズケーキ

コード3

コード4



ひとことポイント!

見た目も味も美味しいチーズケーキが出来ました。
他のレシピに比べると少し作り方が複雑ですが、是非
挑戦してみてください。
ジャムは種などがないタイプがよいでしょう。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	MCT量
320kcal	6.6g	21.0g	25.5g	0.3g	5.8g

(一人分)

材料 (6人分)

クリームチーズ………1箱225g	プレーンヨーグルト……1カップ
牛乳………大さじ1	粉ゼラチン………小さじ1
日清MCTパウダー……大さじ2	水………小さじ2
卵黄………1個分	市販カステラ………2切れ80g
砂糖………大さじ5	(お好みのジャム……大さじ1/人 日清食事にプラスMCTオイル ………小さじ1)

作り方

- 1 粉ゼラチンは水でふやかす。
カステラは3cm位にカットし器に敷いておく。
- 2 クリームチーズに牛乳を入れてラップをしてレンジに
1分かける。
- 3 柔らかくなったら、泡だて器で混ぜてなめらかにし、砂
糖、卵黄、日清MCTパウダー、ヨーグルトの順に加えて
混ぜ合わせる。
- 4 ふやかしたゼラチンをレンジに10秒かけて溶かしてから
②に加えて混ぜ用意したカステラの上に流し入れて
冷蔵庫で冷やして出来上がり。
- 5 お好みのジャムに日清食事にプラスMCTオイルを混ぜる。
カステラとクリーム・ジャムをよく混ぜてどうぞ。

※物性測定値はコード3ですが付着性を考慮してコード4としました。

一人分 MCTオイル MCTパウダー で 53 kcal アップ



おはぎ

コード3

コード4



ひとことポイント!

嚥下調整食のおやつはゼリーやプリンばかり、たまには
和菓子が食べたい。そんな皆さんに喜んでほしくて
嚥下調整食のおはぎを作りました。一口量に注意して
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
104kcal	3.8g	2.8g	15.2g	0g	2.5g

(一人分)

材料 (1個分)

やわらかお粥※………30g
こしあん………35g
日清MCTパウダー………小さじ1

作り方

- 1 こしあんに日清MCTパウダーを混ぜる。
- 2 やわらかお粥※をまるめて①のあんできめるめば出来
上がり。
※ラップを使えば簡単です。

※物性測定値はコード3ですが付着性を考慮してコード4としました。

一人分 MCTパウダー で 23 kcal アップ