

このレシピの見方・使い方

一度に作りやすい分量で書いておりますので、メニューによっては1～6人分の分量となっております。
分量を減らす、あるいは増やして作る場合については、それらを参考に増減してください。

嚥下調整食分類2021の基準です。
(日本摂食嚥下リハビリテーション学会)

コード3 舌でつぶせるやわらかさ

コード4 歯ぐきでつぶせるやわらかさ

主食 やわらかお粥

コード3

材料 (4人分)

米……………1合(150g)
水……………500cc
MCTオイル…………28g(大さじ2)
MCTパウダー…………4.5g(大さじ1)

作り方

- 1 米は洗って、3.3倍の水に30分以上浸漬する。
- 2 炊飯器のお粥モードで炊飯する。
- 3 MCTオイルとパウダーをよく混ぜ合わせておき、炊きあがったお粥に混ぜ込めば出来上がり。

ひとことポイント!

熊本リハビリテーション病院さんの熊リハパワーライス®を参考にして、コード3の方の主食もエネルギーアップ。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	MCT量
206kcal	2.3g	8.2g	29.4g	0g	7.8g
(一人分)					

一人分の
カロリーアップ量を
表示しています。

分量
小さじ1 5ml
大さじ1 15ml
1カップ 200cc(ml)

栄養価については、
一人分(or一個分)で表示しています。

※gで作る場合は下表をみて対応させてください。

調味料	小さじ 5ml	大さじ 15ml
さとう		
小麦粉	3g	9g
片栗粉		
マヨネーズ	4g	12g
酒		
酢	5g	15g
ねりごま		
ケチャップ		
しょうゆ		
みりん		
みそ	6g	18g
ウスターソース		
日清食事にプラスMCTオイル	約4.6g	14g
日清MCTパウダー	1.5g	4.5g

このレシピに使っている商品

日清食事にプラスMCTオイル

- ①いつもの食事に加えるだけで簡単にエネルギーアップできます。
- ②日清オイル独自の製法で油浮きを低減し、食事に馴染みやすいMCTオイルです。
- ③見た目も味もほとんど変わりません。



日清MCTパウダー

- ①まぜるだけでエネルギーアップ
温かいものや冷たいものにも溶けるので、料理や飲み物にまぜるだけで簡単に無理なくエネルギー補給ができます。
- ②たんぱく質ゼロ
- ③油脂成分はMCT100%



トロミアップパーフェクト

- ①透明で無味無臭!
- ②ダマになりにくく、すばやくトロミがつきます!
- ③時間が経っても安定したトロミが維持できます。



※冷めると物性が変わる可能性がありますので、温かいものは温かいうちに食べましょう。
また、一口量が多すぎないように気をつけましょう。

※MCTオイルを一度に摂取しすぎるとお腹がゆるくなることがありますのでご注意ください。

※物性測定値でコード分類しておりますが、摂食嚥下障害の程度は個人差がございますので該当する嚥下調整食コードについては医師や管理栄養士にご確認下さい。