

おしるこ□MCT入り

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
ジツリ 先生の でんぷんお餅	1個	103	0.1	2	5	0.1
あずき缶詰	10	22	0.4	16	8	0
MCTパウダー	1	8	0	0	0	0
砂糖	5	19	0	0	0	0
栗の甘露煮	5	12	0.1	4	1	0
合計		163	0.6	21	14	0.1

【 作り方 】

もちは袋を少し切り、電子レンジ500Wで約30秒加熱する。
小鍋に水30□□砂糖□MCTパウダー、小豆を入れて火にかける。
ひと煮立ちしたら火を止め、器に餅と栗を入れて汁を注ぐ□



《ワンポイントアドバイス》

お餅は焼いてから入れても香ばしくておいしいです。



□OTOクッキング倶楽部20181101」



ごま豆腐

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
ねりごま	2	12	0.4	8	11	0
くず粉	25	87	0.05	1	3	0
MCTパウダー	13	102	0	0	0	0.01
かつお昆布だし	100	2	0.4	29	18	0.1
わさび	2	2	0.1	10	2	0
だしわりしょうゆ	5	5	0.16	1	2	0.3
合計		210	1.11	49	36	0.41

【 作り方 】

くず粉とだし汁をよく混ぜる。MCTパウダーと練りごまを加えてさらによく溶いておく。

フライパンに入れて中火で練りながら沸騰させる。半透明になってつやがでてきたら火を止める。

2個に分けてラップや容器に入れて冷やす。

食べるときにワサビとだしわりしょうゆをかける。



《ワンポイントアドバイス》

食欲のない時におすすめ。

わさびと醤油の代わりに、黒蜜をかけてもよいです、

「オトクッキングクラブ20180615」

2019.11.18 「だしわりしょうゆ」の栄養成分を「からだ想い だしわりしょうゆ」に変更しました。

桃の杏仁風

(4人分)

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
MCTパウダー	20	156	Tr	Tr	Tr	0.02
粉寒天	1	Tr	Tr	Tr	Tr	0
水	100	-	-	-	-	-
アセロラジュース	100	42	0.2	14	2	0
砂糖	20	76	(0)	Tr	Tr	0
桃ジャム	20	28	0.08	24	2	0
合計		302	0.28	38	4	0.02
1人分		75	0.07	10	1	Tr

*

【 作り方 】

鍋にMCTパウダー、寒天、水を入れてよく混ぜながら煮る。
沸騰したら砂糖、アセロラジュースを加え、さらによく煮溶かす。
1/4ずつ器に入れ、冷蔵庫で冷やす。
桃ジャムを5□ずつのせて出来上がり。



《ワンポイントアドバイス》

アセロラジュースを加えると爽やかな味になります。
旬の果物やジャムを添えて召し上がってください。

「オトクッキング倶楽部20180208」



杏仁豆腐

(2人分)

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
MCTパウダー	15	117	Tr	Tr	0	0.02
粉寒天	1	Tr	Tr	Tr	Tr	0
水	120	-	-	-	-	-
砂糖	15	57	(0)	Tr	Tr	0
アーモンド エッセンス	適宜	-	-	-	-	-
缶詰パイナップル	40	34	0.2	48	3	0
合計		208	0.2	48	3	0.02
1人分		104	0.1	24	2	0.01

*

【 作り方 】

鍋にMCTパウダー、寒天、水、砂糖を入れてよく溶いておく。

火にかけて、よく煮溶かす。ア-メント イェンス は火を止めてから1~2滴加える。

水で濡らした型に入れて冷やし固める。

食べやすい大きさに切り、缶詰のパンといっしょに盛りつける。



《ワンポイントアドバイス》

シロップを手作りする場合は、オリゴ糖などを水で薄めて使うと便利です。

旬の果物を添えると良いです。

「オトクッキング倶楽部20170621」



ジャムクッキー

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
ジンザウ 先生のでんぷん薄力粉	50	180	0.1	5	16	0.1
□□□ハ [®] グー	10	77	0	3	0	0.1
でんぷんアメ	15	39	0	0	0	0
無塩バター	30	76	0.1	2	2	0
グラニュー糖	適宜	-	-	-	-	-
ジャム	適宜	-	-	-	-	-
合計 (20個にした場合1個あたり)		372 □19□	0.2 □0.01□	10 □0.5□	18 □0.9□	0.2 □0.01□

ジャムの栄養成分は含まれておりません。メーカーによって異なりますので、お

使いのジャムの栄養成分をご参照ください。

投稿レシピ satouさんのレシピ 20040502