

たまご粥

お粥に中鎖脂肪酸油と温泉卵を加えて、栄養価をアップ

コード4

初級編 ★

医療法人社団 明正会

管理栄養士
矢治 早加先生



材料（1食分）

ごはん	茶碗 1/2杯（80g）
水	3/4カップ強（160ml）
中鎖脂肪酸油	大さじ1（14g）
温泉卵	1個
めんつゆ・しょうゆ	お好みで

作り方

- ① 耐熱容器に ごはん茶碗1/2杯と水3/4カップ強を入れ、ラップをせず、電子レンジ500Wに6分かける。
- ② 電子レンジから取り出し、一度かき混ぜてからラップをかけ、10分蒸らす。
- ③ お粥に中鎖脂肪酸油を加え、混ぜ合わせる。
- ④ 温泉卵を添え、お好みでめんつゆ、もしくはしょうゆなどを加える。

栄養価（1食分）

エネルギー	319 kcal
たんぱく質	7.0 g
食塩相当量	0.2 g（めんつゆ・しょうゆ含まず）

中鎖脂肪酸油とは

中鎖脂肪酸油（MCT）は、一般的な植物油と比べて消化吸収がよくエネルギーになりやすい油で、簡単にエネルギー補給ができます。

中鎖脂肪酸油（MCT）を購入される方は

レシピ内では日清オイリオの日清MCTオイルを使用しています。ドラッグストアやスーパー等で、市販にてお買い求めになれます。

管理栄養士からのアドバイス

中鎖脂肪酸油や温泉卵を加えることでなめらかな口あたりとなり、手軽に栄養価をプラスすることができます。



最新の情報をご覧になりたい方は以下HPをご覧ください。
「食べるを支える」HP → <http://www.shokushien.net/>
（「食べるを支える」のキーワードでWeb検索できます）

