

日清オイリオグループ株式会社では、エネルギー密度の高いメニューを手軽に調理いただける「エネクイック」の発売を記念して「エネクイック」「日清MCTオイル・パウダー」を使用した「MCTレシピコンテスト」を実施いたしました。この度、審査員の先生方での厳選なる審査の結果、以下の受賞レシピを選出しましたので、ご紹介いたします。

エネクイックコース



爽やかクリーム

池田加津美 様
豊川市民病院

材料

生クリーム 25g (大きじ2)
マンゴーカルピス 15g (大きじ1)
エネクイック 10g

作り方

- ①ボウルに生クリームを入れ泡立てる(氷水をはったボールに浮かべると早く仕上がる)。
- ②①にマンゴーカルピスとエネクイックを入れてよく混ぜ、器に盛り付ける。

審査員からのコメント

エネクイックの特徴を活かした簡単かつ時短な一品です。カルピスの種類をいろいろ変えると、施設でも在宅でも手軽に楽しめて良いと思いました。(高山)

豚しゃぶのおろしポン酢だれ

横山紀子 様
豊裕会六日町あいあい
特別養護老人ホーム

材料

しゃぶしゃぶ用豚ロース ... 100g
大根 60g
ポン酢 15g
エネクイック 5g
小ねぎ 2g
トマト 1/12個を2切れ

作り方

- ①豚肉を5分ほどゆで、冷水で冷やし水気を切る。
- ②大根をすりおろす。ポン酢で味を調えたら、エネクイックを加えてよく混ぜる。
- ③血に①を盛り付ける。豚肉の上に②を載せたら小口切りにした小ねぎを散らし、トマトを添える。



審査員からのコメント

豚しゃぶにおろしポン酢はよく合いますが、エネルギーが低いことが難点でした。エネクイックを入れることで保形性が出て、お肉への絡みも抜群になります。簡単につくれるのも嬉しいですね。(栢下)

時短部門

エネルギーアップ部門

あずききなこサンド

中村育子 様
名寄市立大学

材料

あんこ 80g
水 20ml
きなこ 10g
エネクイック 20g
牛乳 40ml
砂糖 5g
マーガリンバターロール 2個



作り方

- ①あんこを水と混ぜ合わせる。なじんできたらきなこを砂糖を加えてさらに混ぜる。
- ②ボウルに①、エネクイック、牛乳を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ③マーガリンバターロールに②で切り目を入れる。②をサンドし、皿に盛り付ける。

審査員からのコメント

見た目のインパクトと作りやすさ、高齢者が好みそうな味の組み合わせです。ひんやりとした食感もエネクイックの特性が活かされています。(高山)

ミルクセーキ長崎風

本田真弓 様
医療法人常業会長与病院

材料

砂糖 10g
普通牛乳 50g
鶏卵 25g
加糖練乳 10g
水 25g
エネクイック 30g
さくらんぼ(缶詰) 4g

作り方

- ①鍋に砂糖、普通牛乳、鶏卵、加糖練乳、水を入れて火にかける。混ぜた時に鍋底が見えるくらいとろみが付いたら、鍋を火からおろす。
- ②①をボウルに移し、氷水(分量外)にボウル底を当てながら泡立て器で混ぜる。20℃以下になったらエネクイックを一気に加え、粉っぽさがなくなるまでよく混ぜる。
- ③器に②を盛り付け、さくらんぼを飾る。



審査員からのコメント

一般的なミルクセーキとして、九州人は「ミルクク®」という氷菓子を連想します。エネルギーも高く、高齢者には人気のメニューになりそうです。(嶋津)

盛り付けアレンジ部門

抹茶ミルク茶巾

渡邊優子 様
特別養護老人ホームこもれび

材料

●茶巾部分
エネクイック 12.5g
抹茶 0.75g
砂糖 5g
牛乳 10g
●小豆あん部分
こしあん 4g
冷水 0.5g
エネクイック 0.5g

作り方

- ①ボウルにエネクイック、抹茶、砂糖をよく混ぜ合わせる。牛乳を加えて滑らかになるまで混ぜたら、ラップに包み茶巾絞りにする。
- ②こしあんに冷水を入れてのばす。エネクイックを混ぜて滑らかにし、ビニール袋に入れて袋の先をハサミでカットしたら、皿に盛り付けた①の上に絞出す。

審査員からのコメント

日本人が好む、抹茶・小豆・ミルクが組み合わせられた綺麗な和菓子は、目からも食べた触感からも気に入られると思い選びました。(嶋津)



エネルギーアップ部門

盛り付けアレンジ部門

韓国風 巻き寿司

久保奈津子 様
水前寺とうや病院

材料

低たんぱく米 150g
日清MCTオイル 5g
すし酢 5g
焼きのり 1枚(1g)
にんじん 30g
ごま油 0.3g
ほうれん草 30g
薄口しょうゆ 0.5g
ごま油 0.3g

審査員からのコメント

食欲のない方でも思わず食べたくなる盛り付けです。日清MCTオイルとごま油で低たんぱく米をおいしくアレンジしており、私も是非つくってみたいと思いました。(高山)



作り方

- ①にんじんを千切りにし、熱したフライパンにごま油を引き炒める。
- ②ほうれん草を湯(分量外)で下ゆでし、薄口しょうゆとごま油で和える。
- ③低たんぱく米に日清MCTオイル、すし酢を加えてよく混ぜ、冷やす。
- ④焼きのりで①～③を巻く。一口大にカットし、皿に盛り付ける。

魚のお好み焼き

後藤夏美 様
シルバーピア水前寺

審査員からのコメント

お好み焼きにお魚の組み合わせも斬新ですが、生地と魚のなじみが大変良かったです。たんぱく質とエネルギーが摂取出来るので、高齢者にはもってこいのレシピですね。(栢下)

材料

カラスカレイ 60g(一切れ)
キャベツ 30g
にんじん 8g
玉ねぎ 10g
しいも 15g
鶏卵 8g
だし汁 5ml
お好み焼き粉 10g
日清MCTパウダー 10g
お好みソース 10g
マヨネーズ 10g
きざみかつお 適宜
青さ粉 適宜
紅しょうが 5g

作り方

- ①キャベツ、にんじん、玉ねぎはそれぞれ短めの千切りにする。
- ②すりおろしたしいも、鶏卵、だし汁、お好み焼き粉、日清MCTパウダーをよく混ぜ合わせる。
- ③①と②を混ぜ合わせる。
- ④カラスカレイの上に③を載せ、スチームコンベクションオープンで蒸し焼きを50%ずつに調整し、15分蒸し焼きにする。
- ⑤④を皿に盛り、お好みソース、マヨネーズ、きざみかつお、青さ粉、紅しょうがの順番でトッピングする。



審査員

皆様から
応募いただいたレシピは、
MCTに詳しい3人の先生に
ご審査いただきました。



嶋津さゆり 先生
熊本リハビリテーション病院
栄養管理科 科長



栢下淳子 先生
広島修道大学 健康科学部
健康栄養学科 教授



高山仁子 先生
熊本機能病院 栄養部 課長