

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だて器で混ぜる。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