

MCTごま豆腐

副菜-2
★ MCTごま豆腐

【材料】

A	マクトンパウダー	12.7g
	かたくり粉	5g
	水	50g
	黒すりごま	2g
	濃口醤油	2g
	練りわさび	0.5g



【作り方】

1. 湯のみなどの器にラップを敷く
2. Aの材料を鍋に入れ、水を少しずつ加えながら混ぜる
3. 2に黒すりごまを加え、弱火で熱し、たえずゴムべらで混ぜながらぼったりするまで練り上げる
(ポコッとしだし、透明感が出来たらOK)
4. 3をラップを敷いた湯のみに分け入れて手早く包み、上を輪ゴムで止める。すぐに氷水に入れて冷やす
5. 器に盛り付け、練りわさび・醤油をかける

エネルギー補給となると、どうしても甘いものが増えてしまいます。MCTごま豆腐は甘いものがどうも苦手という方にお勧めです。また、マクトンパウダーでしっかりエネルギー補給しながら、おかずの一品として利用できるのて浮いた蛋白質を主菜にまわす事ができます。

材料	一人分	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カリウム mg	リン mg	塩分 g
マクトンパウダー	12.7g	100	0	0	0	0.01
かたくり粉	5g	17	0.01	2	2	0
水	50g					
黒すりごま	2g	12	0.41	8	11	0
濃口醤油	2g	1	0.15	8	3	0.29
練りわさび	0.5g	1	0.02	1	0	0.03
小計		131	0.59	19	16	0.33