MCTオイル入り

嚢胞性線維症患者のための
レシピBOOK

名古屋学芸大学
管理栄養学部
藤木ゼミ

目次

さばの南蛮漬け ……01
ささみときのこのマリネ ……02
かぼちゃサラダ ……03

ほうれん草とバナナスムージー ……04
豆乳バナナスムージー ……05
蒸しパン ……06
プリン ……07



01

さばの南蛮漬け

たっぷり野菜でビタミン豊富！

酢で食欲増進！

材料（２人分）

	さば	160g
	しょうが	4g
	醤油	8g
	片栗粉	10g
	サラダ油	6g
	にんじん	40g
	パプリカ	40g
	たまねぎ	50g
★	水	60g
★	醤油	10g
★	砂糖	10g
★	酢	10g
★	片栗粉	4g
	MCTオイル	4g

作り方

①醤油とすりおろしたしょうがに鯖を漬け、
15分～20分ほど置いておく。
②にんじん、パプリカは4㎝ほどの長さに切り、
たまねぎは薄切りに切る。
③鯖を一口大のそぎ切りにし、片栗粉をまぶす。
④鍋に油を入れ熱し、③を入れ焼く。
⑤★の調味料を入れ、切った野菜を入れて
軽く煮る。
⑥火が通ったら、MCTオイルを入れてよく混ぜる。
⑦先に鯖を盛り付け、上から⑥の餡をかける。

栄養価

エネルギー：286kcal
たんぱく質：17.8g
脂質：18.6g
炭水化物：17.3g
食塩相当量：1.6g



02

ささみときのこのマリネ

さっぱり食べやすい！

材料（２人分）

ささみ	300g
しめじ	40g
エリンギ	40g
小松菜	20g
オリーブオイル	20g

★

酢	20g
味噌	5g
醤油	5g
塩	2g
こしょう	少々
はちみつ	5g
MCTオイル	2g

作り方

①すじを取ったささみを耐熱容器に入れ、電子レンジで500W・3分加熱する。
②一口大にさいておく。
③小松菜は1㎝ほどに切り、塩をかけて少しおいておく。
④しめじ、エリンギは一口大に切り、オリーブオイルで炒める。
⑤★の調味料を混ぜ合わせ、②③④を混ぜ合わせる。

栄養価

エネルギー：286kcal
たんぱく質：38.6g
脂質：13.0g
炭水化物：4.9g
食塩相当量：1.7g



03

かぼちゃサラダ

かぼちゃにはビタミン豊富！

材料（２人分）

かぼちゃ	200g
マヨネーズ	20g
塩	2g
こしょう	少々
パセリ	少々
MCTオイル	4g

作り方

①かぼちゃを一口大に切り、電子レンジ500Wで4分加熱する。
②①にマヨネーズ、塩こしょう、MCTオイルを入れ混ぜる。
③器に盛り、パセリをかける。

栄養価

エネルギー：163kcal
たんぱく質：2.0g
脂質：9.9g
炭水化物：21.0g
食塩相当量：1.2g



04

ほうれん草とバナナスムージー

ほうれん草とキウイでビタミン補給！

混ぜるだけで簡単！

材料（２人分）

ほうれん草	40g
キウイ	60g
バナナ	100g
牛乳	200g
ヨーグルト	100g
MCTオイル	10g

作り方

①ほうれん草はざく切りにし、キウイは1㎝幅、バナナは２㎝に切る。

②ほうれん草、キウイ、バナナ、牛乳、ヨーグルトをミキサーに入れて撹拌する。

③最後にMCTオイルを入れて撹拌する。

栄養価

エネルギー：199kcal
たんぱく質：6.4g
脂質：10.5g
炭水化物：23，1g
食塩相当量：0.2g



05

豆乳バナナスムージー

豆乳で栄養価up！

材料（２人分）

バナナ	100g
豆乳	200g
ヨーグルト	100g
MCTオイル	10g

作り方

①バナナは2㎝幅に切る。

②バナナ、豆乳、ヨーグルトをミキサーに入れて撹拌する。

③最後にMCTオイルを入れて撹拌する。

栄養価

エネルギー：163kcal
たんぱく質：6.0g
脂質：9.4g
炭水化物：16.0g
食塩相当量：0.1g



06

蒸しパン

ほのかな甘み

MCTオイルで栄養価up！

材料（２人分）

薄力粉	40g
砂糖	12g
卵	15g
ベーキングパウダー	2g
牛乳	20g
MCTオイル	2g

作り方

①牛乳とMCTオイルを混ぜ合わせておく。
②ボウルに卵と砂糖を入れ、泡立て器で混ぜる。
③牛乳を加えて混ぜる。
④薄力粉、ベーキングパウダーをふるい入れ、
容器に流し入れる。
⑤蒸し器に入れ、中火で20分蒸す。

栄養価

エネルギー:137kcal
たんぱく質:4.2g
脂質:3.6g
炭水化物:22.4g
食塩相当量:0.3g



07

プリン

なめらかで自然な甘さのプリン

MCTオイルで栄養価up！

材料（２人分）

牛乳	200g
卵	80g
砂糖	30g
バニラエッセンス	少々
MCTオイル	4g

作り方

①牛乳を鍋に入れ、沸騰直前まで温める。
②①を冷まし、MCTオイルを入れて混ぜ、乳化させる。
③ボウルに卵を割り入れ、切るように混ぜる。
④砂糖を加え、混ぜる。
⑤②とバニラエッセンスを加え、混ぜる。
⑥液をこしながら容器に移す。
⑦鍋にプリン容器と容器の1/3程度のお湯を入れて、弱火で10分加熱し、余熱で20分置く。
⑧冷蔵庫で2，3時間程度冷やす。

栄養価

エネルギー：155kcal
たんぱく質：6.4g
脂質：11.9g
炭水化物：23.1g
食塩相当量：0.3g