



エム シー ティー  
**日清 MCT オイル & パウダー**  
〈基本の使い方〉

**MCT** (中鎖脂肪酸油: Medium-Chain Triglyceride) とは?

一般的な植物油(LCT:長鎖脂肪酸油:Long-Chain Triglyceride)と比べて脂肪酸の長さが約半分の油のことです。**MCTの主成分「中鎖脂肪酸」**はココナッツやパームフルーツに含まれている成分で母乳や牛乳などにも含まれています。

**MCTオイルの使い方**



味やにおいが少ない  
油っぽさを感じにくい油脂です

- ココナッツ、パームや母乳に含まれる成分で構成された油脂
- 長鎖脂肪酸をまったく含んでいません!
- 酸化安定性にすぐれ長期保存が可能

**お粥や軟飯に加える**

日清MCTオイルを加えよくかきまぜる。



①日清MCTオイルをかける。 ②よくかきまぜる。

**調味料にまぜる**

日清MCTオイルを少しずつ様子を見ながら加える。(一度に加えるとまざりにくいことがあります。)



マヨネーズ ケチャップ ドレッシング

**味噌汁やスープにまぜる**

盛り付けてから日清MCTオイルをかける。



味噌汁 コーンスープ わかめスープ

エネルギーアップの目安

小さじ(5ml)

1杯(4.6g)

41kcalアップ

大きじ(15ml)

1/2杯(7g)

60kcalアップ

1杯(14g)

125kcalアップ

※市販の計量スプーンには若干ばらつきがありますので、より正確にはかりたい場合は、はかりで計量してください。  
※カロリーは、おおよその値を示しています。より正確に算出する場合は、栄養成分表より算出してください。

**MCTパウダーの使い方**



油浮きが気になるような料理にも使える粉末油脂です

- 原料の油脂成分はMCT100%!
- たんぱく質をまったく含んでいません!
- 料理にまぜるとコクが出て、風味がアップ!

**ミキサー食に加える**



①お好みの食材をミキサーに入れる。 ②日清MCTパウダーを加えミキサーにかける。 ③盛り付けて完成。

**ご飯に炊き込む**



①日清MCTパウダーを振り入れる。 ②かきまぜる。  
※ダマは炊き上がるとなくなります。 ③炊き上がったら軽くほぐす。

おかず(ハンバーグ、卵焼き他)やお菓子(ホットケーキ、ムース他)、飲み物などにもご使用できます。

日清MCTパウダーは、液体に一度に大量に入れるとダマができることがあります。ダマが気になる場合は、以下のいずれかの方法をお試しください。

- 日清MCTパウダーと同量の水で練ってから溶かす。
- 容器に日清MCTパウダーをあらかじめ入れておき、そこに液体を注ぐ。
- 小麦粉や砂糖等の粉末をあらかじめ混ぜてから溶かす。

エネルギーアップの目安

大きじ(15ml)

1杯(4.5g)

35kcalアップ

1.5杯(6.8g)

50kcalアップ

個包装(13g)

1包(13g)

100kcalアップ

※計量スプーンをご使用の際は、すりきって計量してください。  
※市販の計量スプーンには若干ばらつきがありますので、より正確にはかりたい場合は、はかりで計量してください。  
※カロリーは、おおよその値を示しています。より正確に算出する場合は、栄養成分表より算出してください。

ご使用上の注意

日清MCTオイルは、揚げたり、炒めたりすると煙が出たり、泡立ちが起これり危険ですので、おやめください。また、スチレン系樹脂(ポリスチレン(PS)、ABS樹脂など)のプラスチック容器に長時間ふれると、樹脂が変質し、もれるおそれがあります。



商品のご紹介

オイルとパウダーの違いをわかりやすく紹介します。

動画で

ご覧いただけます

使い方のご紹介

オイルとパウダーの使い方をレシピを交えて紹介します。



日清オイリオグループ株式会社

〒104-8285 東京都中央区新川一丁目23番1号  
お問い合わせ先 ☎ 03-3206-5452(ダイヤルイン)

●ホームページアドレス <https://www.nisshin-oillio.com>