



お花見

サンドイッチに洋風の主食とデザート合わせた楽しい献立。



③にんじんのピーナッツ和え



②さけのいんげんソース



⑤バニラアイス
パンナコッタ

①彩りたまごサンド



④キャベツとトマトの冷製スープ

おすすめ!



彩りたまごサンド

お外でのお花見にぴったりなサンドイッチ♪
パンを花形で抜くことで具材のたまごがみえてとてもあざやかです！是非、お試しください☺

Youtubeでお役立ち動画を配信中！



マルハニチロ株式会社

他にもレシピが満載♪

マルハニチロのメディアケア食品

検索!!



①彩りたまごサンド



【材料】(1人分)

・やさしいおかず(彩りたまごムース)……………40g
 らくらく食パン(70g)、マヨネーズ(6g)
 ※らくらく食パンは、他社(タカキヘルスケアフーズ)の商品です。

【作り方】

- ①らくらく食パンを半解凍し、半分にスライスする。そのうち1枚は花型で抜く。彩りたまごムースは解凍する。
- ②らくらく食パンにマヨネーズを塗り、彩りたまごムースをサンドする。
- ③②を1/4にカットして器に盛り完成。

調理時間
約10分

<1食あたりの栄養成分>

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
256	6.0	17.8	17.6	0.8

<使用食材>

彩りたまごムース



120g (3個) /20

②さけのいんげんソース



【材料】(1人分)

・やさしい素材(たんぱく21銀鮭)……40g
 ・やさしい素材(温野菜いんげん)……………50g
 出汁(15g)、食塩(0.2g)、とろみ調整食品(2g)

【作り方】

- ①たんぱく21銀鮭は焼く。
- ②温野菜いんげんは自然解凍してペースト状にする。鍋にペースト状にした温野菜いんげん、出汁、食塩を入れて煮詰め、とろみ調整食品を加えてとろみをつける。
- ③器に①を盛り、②をかけ完成。

調理時間
約10分

<1食あたりの栄養成分>

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
131	10.6	5.4	14.3	0.8

<使用食材>

たんぱく21銀鮭

温野菜いんげん



120g (3個) /30×2



300g (3本) /20

③にんじんのピーナッツ和え



【材料】(1人分)

・やさしい素材(温野菜にんじん)……………50g
 A:ピーナッツバター(5g)、水(5g)、食塩(1g)
 砂糖(2g)、酢(1g)
 とろみ調整食品(1g)

調理時間
約5分

【作り方】

- ①温野菜にんじんは半解凍し、細切りにする。
- ②Aを混ぜ合わせ、とろみ調整食品を加えてとろみをつける。
- ③②に①を加えてさっと和え、器に盛り完成。

<1食あたりの栄養成分>

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
122	2.8	6.5	16.2	1.2

<使用食材>

温野菜にんじん



300g (3本) /20

④キャベツとトマトの冷製スープ



【材料】(1人分)

・やさしい素材(トマト、キャベツ)……………各13g
 A:水(120g)、コンソメ顆粒(2g)、食塩(1g)
 胡椒(0.01g)
 とろみ調整食品(2g)

調理時間
約10分

【作り方】

- ①トマト、キャベツを解凍し、ダイス状にカットする。
- ②鍋にAを入れて沸騰直前まで温め、とろみ調整食品を加えてとろみをつけ、粗熱が取れたら①を加え、冷蔵庫で冷やす。
(※調理時間外)
- ③器に②を注ぎ完成。

<1食あたりの栄養成分>

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
23	0.3	0.1	7.1	2.0

<使用食材>

トマト

キャベツ



390g (15個) /12×2



390g (15個) /12×2

⑤ バニラアイスパンナコッタ

【材料】(1人分)

・やさしい素材(いちご)……………25g
 A:水(10g)、砂糖(5g)、レモン果汁(2g)
 とろみ調整食品(0.5g)、バニラアイス(75g)
 粉末ゼラチン(0.8g)

調理時間
約10分



【作り方】

- いちごは解凍し、ダイス状にカットする。Aを混ぜ合わせ、とろみ調整食品を加えてとろみをつけ、カットしたいちごを混ぜ合わせる。
- 鍋にバニラアイスを入れて温め、粉末ゼラチンを加えて混ぜ溶かし、グラスに流し入れて冷蔵庫で冷やし固める。
(※調理時間外)
- ②に①をのせ完成。

<1食あたりの栄養成分>

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
179	3.4	4.8	31.1	0.2

<使用食材>



栄養成分・アレルギー

栄養成分 (推定値) 100g当たり	たんぱく質 21 銀鮭	トマト	キャベツ	温野菜 いんげん	温野菜 にんじん	いちご	彩りたまごムース
エネルギー-kcal	173	52	53	115	160	120	284
たんぱく質g	21.4	0.6	0.6	4.0	2.9	0.2	11.9
脂質g	8.9	0.0	0.1	3.6	8.0	0.0	23.2
炭水化物g	1.8	17.4	17.9	23.7	24.6	30.3	5.5
ナトリウムmg	330	89	13	123	113	23	359
カリウムmg	125	162	87	175	152	40	57
カルシウムmg	6	73	169	178	92	4	16
食物繊維総量 g	0.4	7.3	7.5	10.0	9.0	0.8	0.4
食塩相当量 g	0.8	0.2	0.03	0.3	0.3	0.1	0.9
アレルギー	卵、さけ、大豆、ゼラチン	乳成分、大豆	乳成分	卵、乳成分、大豆、ゼラチン	卵、乳成分、大豆、ゼラチン	大豆	小麦、卵、乳成分、大豆、鶏肉、ゼラチン