

七夕



夏野菜をたっぷり使った元気の出る献立。



③ きゅうりとトマトの
にんにく醤油漬け

② カラフル酢豚

⑤ パイナップル



①

コーンごはん

④ なすの味噌汁

おすすめ!



カラフル酢豚

星形に抜いたパインとピーマンが、七夕を感じたせてくれます。
パインを入れることで暑い夏でもさっぱりとお召し上がりいただけます♪



Youtubeでお役立ち動画を配信中!



他にもレシピが満載♪

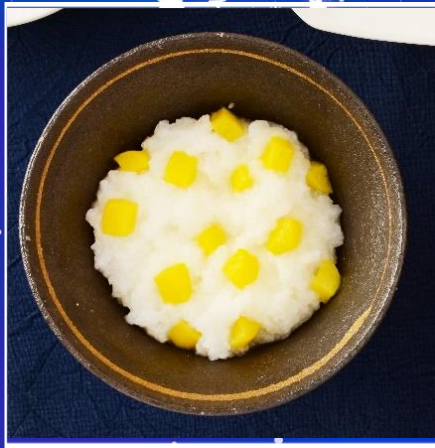
マルハニチロ株式会社

マルハニチロの Medikae 食品

検索!!



① コーンごはん



【材料】(1人分)

・やさしい素材(とけないコーン).....30g
 おかゆ(120g)、無塩バター(5g)、食塩(0.5g)

調理時間
約10分

【作り方】

- ① とけないコーンは解凍し、約1cm角にカットする。
- ② おかゆに無塩バター、食塩、①を加え、混ぜ合わせる。
- ③ 器に②を盛り完成。

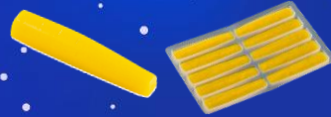
<1食あたりの栄養成分>

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)
138	1.5	4.5	21.9	0.5

<使用食材>



とけないコーン



300g (10本) /15×2

② カラフル酢豚



【材料】(1人分)

・やさしい素材(ポーク (ミニ)).....40g
 ・やさしい素材(とけないピーマン).....30g
 ・やさしい素材(ゴールデンパイン).....25g
 A:濃口しょうゆ(4g)、ケチャップ(15g)、砂糖(3g)
 酢(3g)、鶏ガラスープの素(0.1g)、水(5g)、ごま油(5g)
 とろみ調整食品(1g)

調理時間
約10分

【作り方】

- ① とけないピーマン、ゴールデンパインは解凍し星型で抜く。
- ② 鍋にAを入れ、ポーク、とけないピーマンを加え、加熱し、とろみ調整食品を加えてとろみをつける。
- ③ 器に②を盛りゴールデンパインを添えて完成。

<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)
223	5.2	13.2	21.0	1.4

<使用食材>

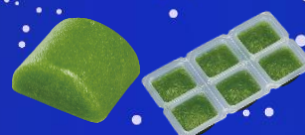


ポーク (ミニ)



300g/20

とけないピーマン



180g (6個) /30×2

ゴールデンパイン



375g (15個) /12×2

③きゅうりとトマトのんにく醤油漬け



【材料】(1人分)

- ・やさしい素材(きゅうり).....22g
- ・やさしい素材(トマト).....26g
- A:濃口しょうゆ(3g)、おろしにんにく(0.2g)
水(6g)
- とろみ調整食品(0.5g)

調理時間
約5分

【作り方】

- ①きゅうり、トマトは食べやすい大きさにカットする。
- ②Aを混ぜ合わせ、とろみ調整食品を加えてとろみをつけ、①を加えてさっと和える。
- ③器に②を盛り完成。

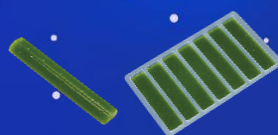
<1食あたりの栄養成分>

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)
36	0.5	0.0	10.2	0.4

<使用食材>

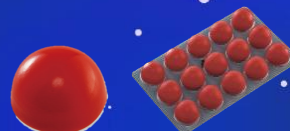


きゅうり



315g (7本) /12×2

トマト



390g (15個) /12×2

④なすの味噌汁



【材料】(1人分)

- ・やさしい素材(とけないなす).....30g
- ・やさしい素材(温野菜こんにやく).....30g
- ・やさしい素材(とけないたまねぎ).....22g
- 出汁(130g)、味噌(5g)、とろみ調整食品(2g)

調理時間
約10分

【作り方】

- ①とけないなす、温野菜こんにやく、とけないたまねぎは半解凍し食べやすい大きさにカットする。
- ②鍋に出汁、味噌、とけないなす、とけないたまねぎを入れて煮込み、とろみ調整食品を加えてとろみをつける。
温野菜こんにやくを加え、軽く混ぜ合わせる。
- ③お椀に②を注ぎ完成。

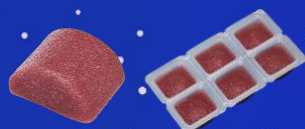
<1食あたりの栄養成分>

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)
78	2.0	2.8	13.1	1.0

<使用食材>



とけないなす



180g (6個) /30×2

温野菜こんにやく



300g (3本) /30

とけないたまねぎ



360g (8個) /12×2

⑤パイナップル



【材料】(1人分)

・やさしい素材(ゴールデンパイナップル).....25g

調理時間
約5分

【作り方】

① ゴールデンパイナップルは解凍し、食べやすい大きさにカットする。

② 器に①を盛り完成。

<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)
32	0.1	0.0	8.3	0.0

<使用食材>



ゴールデンパイナップル



375g (15個) /12×2



果物シリーズは本物の果物の代わりとして提供できるくらい濃厚☆

繊維が固いハイナップルのほか、種のあるいちご、固まりにくいキウイ、変色するバナナなど調理現場のお悩みを解決できる商品が11品！！

栄養成分・アレルギー

100g当たり (推定値)	ポーク(ミニ)	とけないなす	とけないピーマン	とけないコーン	とけないたまねぎ	温野菜 こんにゃく	きゅうり	トマト	ゴールデンパイナップル
エネルギー(kcal)	250	31	29	50	36	145	80	59	128
たんぱく質(g)	10.9	0.3	0.2	0.8	0.4	3.0	0.4	0.6	0.2
脂質(g)	20.2	0.3	0.3	0.7	0.3	7.7	0.0	0.0	0.1
炭水化物(g)	5.6	7.2	6.8	10.4	8.4	19.7	21.0	18.4	33.2
食塩相当量(g)	0.7	0.2	0.1	0.1	0.1	0.4	0.2	0.1	0.05
アレルギー物質 (特定原材料等)	卵・乳成分・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	小麦・乳成分・大豆	乳成分・大豆	乳成分・大豆	小麦・乳成分・大豆	卵・乳成分・大豆	小麦・大豆	-	-

※商品の仕様およびパッケージは変更される場合があります。

※2023年10月現在の情報です。

※商品の詳しい調理時間は「病院施設向けカタログ2023」 調理方法のページをご確認ください。