

# こどもの日

ボリューム感のある栄養満点な献立。

② ビーフの  
オイスターソース炒め



③ 韓国風3色ナムル



⑤ オレンジゼリー



① ぶりのかば焼き丼



④ 中華コーンスープ



おすすめ!



## ぶりのかば焼き丼

エネルギー：243kcal、たんぱく質：13.3g 摂取できる栄養満点な1品！  
こどもの日のイメージにぴったりなわんぱく感のあるメニューです♪

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

マルハニチロのメディケア食品



検索!!



## ①ぶりのかば焼き丼



### 【材料】(1人分)

- ・やさしい素材(たんぱく21ぶり)……40g
- ・やさしい素材(温野菜いんげん)……20g
- ・やさしい素材(たまご)……20g

おかゆ(100g)、とろみ調整食品(0.5g)

A:濃口しょうゆ(5g)、みりん(5g)、砂糖(1g)、出汁(10g)

調理時間  
約10分

### 【作り方】

- ①たんぱく21ぶりは焼く。温野菜いんげんは半解凍し細切り、たまごは蒸してスライスする。
- 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る。
- ③器におかゆを盛り、①をのせ、②をかけ完成。

### <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)
243	13.3	9.2	26.2	1.2

### <使用食材>



たんぱく21ぶり



120g (3個) /30×2

温野菜いんげん



300g (3本) /20

たまご



120g (3個) /30×2

## ②ビーフのオイスターソース炒め



### 【材料】(1人分)

- ・やさしい素材(たんぱく21ビーフ(ブロック))……40g
- ・やさしい素材(とけないピーマン、なす)……各30g

A:ごま油(2g)、オイスターソース(5g)、水(20g)  
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、とけないなす、たんぱく21ビーフは食べやすい大きさにカットする。
- ②フライパンにAを入れて熱し、①を加え炒める。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)
154	4.8	11.7	7.9	0.9

### <使用食材>



たんぱく21ビーフ(ブロック)



300g (3本) /20

とけないピーマン



180g (6個) /30×2

とけないなす



180g (6個) /30×2

### ③ 韓国風3色ナムル



#### 【材料】(1人分)

・やさしい素材(とけないにんじん、ほうれんそう、だいこん)……………各15g  
 A:食塩(1.5g)、ごま油(1g)、練りごま(1g)  
 砂糖(0.5g)、水(10g)  
 とろみ調整食品(0.2g)

調理時間  
約5分

#### 【作り方】

- ① とけないにんじん、とけないほうれんそう、とけないだいこんは半解凍し、細切りにする。
- ② A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、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)
33	0.4	1.7	4.3	1.5

#### <使用食材>



とけないにんじん



300g (10本) /15×2

とけないほうれんそう



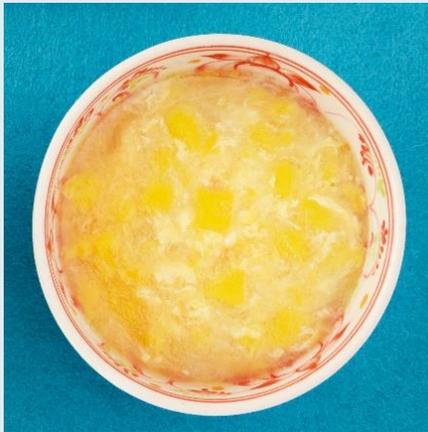
180g (6個) /30×2

とけないだいこん



360g (8個) /12×2

### ④ 中華コーンスープ



#### 【材料】(1人分)

・やさしい素材(とけないコーン)……………30g  
 A:水(110g)、鶏ガラスープの素(2g)  
 食塩(0.1g)、胡椒(0.01g)  
 とろみ調整食品(2g)、卵(20g)

調理時間  
約10分

#### 【作り方】

- ① とけないコーンは解凍し、ダイス状にカットする。
- ② 鍋にA、①を入れ煮込み、とろみ調整食品を加えてとろみをつける。火を止め、溶き卵を入れ混ぜる。
- 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)
52	3.0	2.3	5.6	1.4

#### <使用食材>



とけないコーン



300g (10本) /15×2

## ⑤ オレンジゼリー



### 【材料】(1人分)

・やさしい素材(バレンシアオレンジ)・・・25g  
 A:砂糖(3g)、水(30g)、レモン果汁(3g)  
 とろみ調整食品(1g)

調理時間  
約10分

### 【作り方】

- ①バレンシアオレンジは解凍し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を加えて軽く混ぜ合わせる。
- 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)
45	0.1	0.0	12.2	0.0

### <使用食材>



### バレンシアオレンジ



375g (15個) / 12×2



自 冷

煮 焼 蒸 揚

今回3品で使用している「とけないゼリー野菜」は、ゼリーなのに加熱してもとけません！ぐつぐつ煮込む味噌汁やフライパンで炒める酢豚なども作れます！調味料の染み込みがよいので煮物に使用してもとてもおいしいです♪

## 栄養成分・アレルゲン

栄養成分 (推定値) 100g当たり	たんぱく21ビーフ (ブロック)	たまご	たんぱく21ぶり	とけないなす	とけないピーマン	とけないほうれんそう	とけないコーン	とけないだいこん	とけないにんじん	温野菜いんげん	バレンシアオレンジ
エネルギー-kcal	285	303	166	30	33	31	46	30	37	115	121
たんぱく質g	22.6	11.7	21.8	0.3	0.2	1.1	0.5	0.2	0.3	4.0	0.4
脂質g	20.6	26.0	7.8	0.3	0.4	0.4	0.5	0.2	0.4	3.6	0.1
炭水化物g	2.3	3.8	2.1	6.9	7.7	6.4	10.3	7.2	8.7	23.7	31.8
ナトリウムmg	293	214	273	50	45	85	122	84	82	123	19
カリウムmg	63	50	155	62	48	81	43	111	87	175	85
カルシウムmg	3	17	5	6	4	29	2	12	10	178	7
食物繊維総量g	0.4	0.4	0.5	1.0	1.0	1.4	0.8	1.0	1.1	10.0	1.5
食塩相当量g	0.7	0.5	0.7	0.1	0.1	0.2	0.3	0.2	0.2	0.3	0.05
アレルギー	卵、小麦、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、ゼラチン	小麦、卵、さば、大豆、ゼラチン	卵、大豆、ゼラチン	小麦、乳成分、大豆	乳成分、大豆	小麦、乳成分、大豆	乳成分、大豆	小麦、乳成分、大豆	小麦、乳成分、大豆	卵、乳成分、大豆、ゼラチン	オレンジ