

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♪

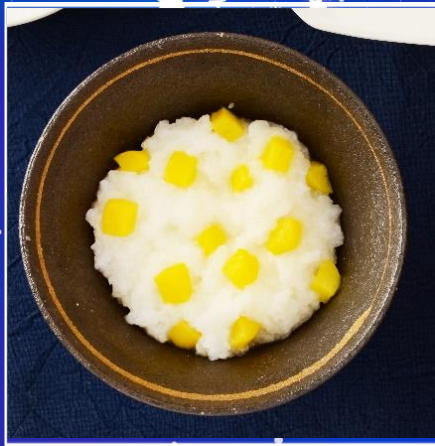
マルハニチロ株式会社

マルハニチロのメディケア食品

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)
137	1.5	4.5	21.9	0.6

＜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)
224	5.2	13.2	21.3	1.4

＜使用食材＞

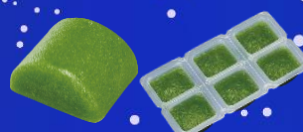


ポーク (ミニ)



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にんにく醤油漬け



【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。

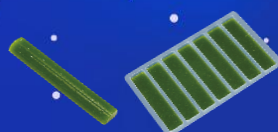
<1食あたりの栄養成分>

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)
34	0.5	0.0	10.0	0.5

<使用食材>

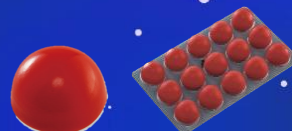


きゅうり



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(温野菜こんにゃく).....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、温野菜こんにゃく、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。
温野菜こんにゃくを加え、軽く混ぜ合わせる。
- ③お椀に②を注ぎ完成。

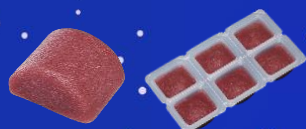
<1食あたりの栄養成分>

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	2.9	13.5	0.9

<使用食材>



とけないなす



180g (6個) /30×2

温野菜こんにゃく



300g (3本) /20

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pain).....25g

調理時間
約5分

【作り方】

① ゴールデンpain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pain



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☆

繊維が固いパイナップルのほか、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

栄養成分 (推定値) 100g当たり	ポークミン	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pain
エネルギーkcal	250	30	33	46	36	145	79	52	126
たんぱく質g	10.9	0.3	0.2	0.5	0.4	2.8	0.4	0.6	0.2
脂質g	20.2	0.3	0.4	0.5	0.3	7.9	0.0	0.0	0.1
炭水化物g	5.6	6.9	7.7	10.3	8.4	21.3	21.4	17.4	33.1
ナトリウムmg	282	50	45	122	47	149	71	89	19
カリウムmg	110	62	48	43	63	64	60	162	33
カルシウムmg	2	6	4	2	10	122	68	73	2
食物繊維総量 g	0.7	1.0	1.0	0.8	0.9	8.2	2.9	7.3	1.8
食塩相当量 g	0.7	0.1	0.1	0.3	0.1	0.4	0.2	0.2	0.05
アレルギー	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、ゼラチン	小麦、乳成分、大豆	乳成分、大豆	-