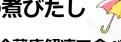
~あじさい御膳~

和洋中の様々な味付けを組み合わせた、旬の食材を楽しむ献立。





小松菜の煮びたし 🧖



自然解凍・冷蔵庫解凍で食べられる調理不要のお惣菜の ムースを使用しました。エネルギーを強化しているので 少量でもしつかりエネルギーが摂取できます。 今回はかわいらしいひょうたん型にしてみました♪

Youtubeでお役立ち動画を配信中!







①コーンとえびのピラフ



【材料】(1人分)

・やさしい素材(たんぱく21えび)・・・・40g

・やさしい素材(とけないコーン)・・・・・・50g おかゆ(120g)、コンソメ顆粒(0.5g) 無塩バター(5g) 調理時間 約10分

【作り方】

- ●たんぱく21えびととけないコーンを半解凍し約1cm角にカット。
- ②おかゆにコンソメ顆粒、無塩バター、●を加えて混ぜ合わせる。
- 3器に2を盛り完成。

<1食あたりの栄養成分>

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)
208	10.4	6.8	25.9	

<使用食材>







とけないコーン



120g(3個)/30×2

300g(10本)/15×2

②赤魚の香味だれ



【材料】(1人分)

- ・やさしい素材(たんぱく21赤魚)・・・40g
- ・やさしい素材(温野菜にんじん、こまつな)・・各30g
- A:オイスターソース(5g)、酒(1g)、みりん(1g) おろしにんにく(0.2g)、水(30g)

とろみ調整食品(0.6g)

調理時間 約10分

【作り方】

- ●たんぱく21赤魚は焼く。温野菜にんじん、温野菜こまつなは 半解凍し、細切りにする。
- ❷鍋にAを入れて温め、とろみ調整食品を加えてとろみをつける。
- 3器に●を盛り、2をかけ完成。

<1食あたりの栄養成分>

-	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)
	159	11.2	6.7	17.3	1.2

<使用食材>

たんぱく21赤魚

温野菜にんじん

温野菜こまつな



120g(3個)/30×2



300g (3本) /20

③小松菜の煮びたし



【材料】(1人分)

・やさしいおかず(小松菜の煮びたしムース)・・・・20g

調理時間約5分

調理時間

約10分

【作り方】

- ●小松菜の煮びたしムースを解凍し、型で抜く。
- 2器に●を盛り完成。

<1食あたりの栄養成分>

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)
34	0.53	2.3	3.3	

<使用食材>



小松菜の煮びたしムース



180g(6個)/20×2

残った端材は汁椀の具材に活用できます!

④なすとこんにゃくのスープ



【材料】(1人分)

- ・やさしい素材(とけないなす)…・・各15g
- ・やさしい素材(温野菜こんにゃく)・・・・・・15g A:出汁(100g)、濃口しょうゆ(3g)、みりん(1g) とろみ調整食品(2g)

【作り方】

- ●とけないなす、温野菜こんにゃくは半解凍し食べやすい 大きさにカットする。
- ❷鍋にA、とけないなすを入れ煮込み、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て軽く混ぜ合わせる。
- ❸器に❷を注ぎ完成。

<1食あたりの栄養成分>

1	エネルギー (kcal)	エイルナー / だんはく貝 /		炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	
	37	0.9	1.2	6.9	0.7	

<使用食材>



とけないなす



180g(6個)/30×2

温野菜こんにゃく





⑤りんごのコンポート



【材料】(1人分)

・やさしい素材(りんご)・・・・・・・26g A:はちみつ(8g)、レモン果汁(1g)、水(10g) とろみ調整食品(0.1g) 調理時間 約10分

【作り方】

- ❶りんごを解凍し、食べやすい大きさにカットする。
- ❷Aを混ぜ合わせ、とろみ調整食品を加えてとろみをつける。
- ❸器に❶を盛り、❷をかけ完成。

/	11	食あ	t =	n	m	244	差占	#4	
`		300	"	.,	v		= 11	Y	

エネルギー (kcal)	エネルギー たんぱく質 (kcal) (g)		炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)	
46	0.0	0.0	12.2	0.0	

<使用食材>

りんご





390g(15個)/12×2

たんぱく21シリーズがおいしく使いやすく リニューアル!

2020年5月にリニューアルしました!
☆さらにおいしく、高栄養!
☆**自然解凍・冷蔵庫解凍**が可能!!

☆ **ビタミンD**を1個(40g)当たり**8.5µg以上**配合!!

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 えび	たんぱく21 赤魚	とけないなす	とけないコーン	温野菜こんにゃく	温野菜にんじん	温野菜こまつな	りんご	小松菜の煮びたしムース
エネルギーkcal	154	170	30	46	145	160	112	85	169
たんぱく質g	22.0	22.2	0.3	0.5	2.8	2.9	3.8	0.1	2.8
脂質g	5.6	8.0	0.3	0.5	7.9	8.0	3.6	0.0	11.3
炭水化物g	4.4	2.3	6.9	10.3	21.3	24.6	23.3	21.7	16.6
ナトリウムmg	386	370	50	122	149	113	132	23	356
カリウムmg	123	103	62	43	64	152	119	31	190
カルシウムmg	31	9	6	2	122	92	472	1	50
食物繊維総量 g	0.0	0.5	1.0	0.8	8.2	9.0	10.2	0.7	4.8
食塩相当量g	1.0	0.9	0.1	0.3	0.4	0.3	0.3	0.1	0.9
		卵、大豆、 ゼラチン	小麦、乳 成分、大 豆	孔成分、	卵、乳成 分、大豆、 ゼラチン	卵、乳成 分、大豆、 ゼラチン	卵、乳成 分、大豆、 ゼラチン	りんご	小麦、卵、 乳成分、 大豆

※赤字は分析値の平均値になります。