



夏まつり



野菜や果物をたっぷり使用！夏祭りや屋台をイメージした献立。

③ カラフルサラダ



② いか焼き



⑤ りんごあめ



① エスニックレモンライス



④ カレースープ



おすすめ!



りんごあめ

いちごをりんごの皮にみたてた本物そっくりのりんごあめ♪
夏祭りのわくわく感が味わえる一品です。

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 Medikae 食品

検索!!



① エスニックレモンライス



【材料】(1人分)

- ・やさしい素材(トマト)……………26g
- ・やさしい素材(とけないピーマン)……………15g
- ・やさしい素材(とけないたまねぎ)……………22g

おかゆ(120g)

A: 鶏ガラスープの素(1g)、レモン果汁(7g)、食塩(1g)、ターメリック(0.3g)
生姜汁(5g)

調理時間
約10分

【作り方】

- ① トマトは全解凍、とけないピーマン、とけないたまねぎは半解凍し、約1cm角にカットする。
- ② おかゆにA、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)
119	1.7	0.3	27.9	1.7

<使用食材>

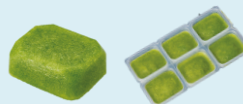


トマト



390g (15個) /12×2

とけないピーマン



180g (6個) /30×2

とけないたまねぎ



360g (8個) /12×2

② いか焼き



【材料】(1人分)

- ・やさしい素材(たんぱく21いか)……40g

A: 濃口しょうゆ(3g)、みりん(3g)、水(1g)
とろみ調整食品(0.1g)

調理時間
約10分

【作り方】

- ① たんぱく21いかは表面に切り込みを入れて、焼く。
- 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る。
- ③ 器に①を盛り、表面に②を塗り完成。

<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)
79	9.0	3.5	2.5	0.7

<使用食材>



たんぱく21いか



120g (3個) /30×2

③カラフルサラダ



【材料】(1人分)

・やさしい素材(温野菜かぼちゃ、こまつな、さといも)
各40g
 A:食塩(1g)、オリーブオイル(6g)、レモン果汁(6g)
 砂糖(1g)、胡椒(0.01g)
 とろみ調整食品(0.5g)

調理時間
 約5分

【作り方】

- ①温野菜かぼちゃ、温野菜こまつな、温野菜さといもは半解凍し、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る。
- ③器に①を盛り、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)
216	4.2	12.8	29.2	1.3

<使用食材>



温野菜かぼちゃ



300g (3本) /30

温野菜こまつな



300g (3本) /30

温野菜さといも



300g (3本) /30

④カレースープ



【材料】(1人分)

・やさしい素材(とけないにんじん、たまねぎ、ピーマン)
各15g
 A:水(100g)、コンソメ顆粒(1.5g)
 カレーパウダー(0.1g)、食塩(0.2g)
 とろみ調整食品(1.5g)

調理時間
 約10分

【作り方】

- ①とけないにんじん、とけないたまねぎ、とけないピーマンは半解凍し、約1.5cm角にカットする。
- ②鍋にA、①を加えて煮込み、とろみ調整食品を加えてとろみをつける。
- 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)
23	0.2	0.3	5.8	0.9

<使用食材>



とけないにんじん



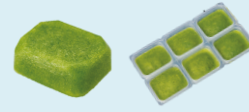
300g (10本) /15×2

とけないたまねぎ



360g (8個) /12×2

とけないピーマン



180g (6個) /30×2

⑤りんごあめ



【材料】(1人分)

- ・やさしい素材(りんご)……………26g
- ・やさしい素材(いちご)……………25g
- 水(20g)、砂糖(10g)
- とろみ調整食品(0.5g)

調理時間
約5分

【作り方】

- ①りんごを解凍し、くし形にカットする。いちごは自然解凍し薄くスライスして、りんごに貼り付ける。
- ②水、砂糖を混ぜ合わせ加熱し、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。

<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)
91	0.1	0.0	23.5	0.0

<使用食材>

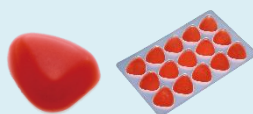


りんご



390g (15個) / 12×2

いちご



375g (15個) / 12×2



いちごのショートケーキ

行事食におすすめ！
いちごのショートケーキです！
マルハニチロのメディアケア食品
公式HPサイトで様々なレシピも掲載中
です！このレシピも載っています♪

栄養成分・アレルギー

栄養成分(推定値) 100g当たり	たんぱく 21 いか	とけ ない ピー マン	とけ ない たま ねぎ	とけ ない にん じん	ト マト	温 野 菜 さ と い も	温 野 菜 か ぼ ち ゃ	温 野 菜 こ ま つ な	い ち ご	り ん ご
エネルギーkcal	174	33	36	37	52	132	141	112	120	85
たんぱく質g	22.1	0.2	0.4	0.3	0.6	4.1	2.8	3.8	0.2	0.1
脂質g	8.7	0.4	0.3	0.4	0.0	6.2	7.3	3.6	0.0	0.0
炭水化物g	2.0	7.7	8.4	8.7	17.4	20.2	24.7	23.3	30.3	21.7
ナトリウムmg	350	45	47	82	89	101	88	132	23	23
カリウムmg	116	48	63	87	162	173	173	119	40	31
カルシウムmg	6	4	10	10	73	22	53	472	4	1
食物繊維総量g	0.5	1.0	0.9	1.1	7.3	7.9	13.2	10.2	0.8	0.7
食塩相当量g	0.9	0.1	0.1	0.2	0.2	0.3	0.2	0.3	0.1	0.1
アレルギー	卵、いか、大豆、ゼラチン	乳成分、大豆	小麦、乳成分、大豆	小麦、乳成分、大豆	乳成分、大豆	卵、乳成分、大豆、ゼラチン	卵、乳成分、大豆	卵、乳成分、大豆、ゼラチン	大豆	りんご