

～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。

③ 小松菜の煮びたし

② 赤魚の香味だれ

⑤ りんごのコンポート

① コーンとえびのピラフ

④ なすとこんにゃくの
スープ

おすすめ!

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っ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!



MARUHA NICHIRO
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】

- ①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、①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 (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
211	10.5	6.9	26.0	0.7

<使用食材>



たんぱく21えび



120g (3個) / 30×2

とけないコーン



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】

- ①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。
- ②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)
158	11.5	6.4	16.2	1.2

<使用食材>



たんぱく21赤魚



120g (3個) / 30×2

温野菜にんじん



300g (3本) / 30

温野菜こまつな



300g (3本) / 30

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

【作り方】

- ①小松菜の煮びたしムースを解凍し、型で抜く。
- 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)
34	0.7	2.3	2.9	0.2

<使用食材>

やさしいおかず

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)

調理時間
約10分

【作り方】

- ①とけないなす、温野菜こんにゃくは半解凍し食べやすい大きさにカットする。
- ②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。
- 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)
37	1.0	1.2	6.8	0.7

<使用食材>

やさしい素材

とけないなす



180g (6個) / 30×2

温野菜こんにゃく



300g (3本) / 30

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】

- ①りんごを解凍し、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。

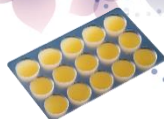
<1食あたりの栄養成分>

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)
46	0.0	0.0	12.2	0.0

<使用食材>

りんご

やさしい素材



390g (15個) / 12×2

栄養成分・アレルギー

たんぱく21シリーズは、
たんぱく質が100g中に21g以上
含まれています！

☆自然解凍・冷蔵庫解凍も可能！！
☆ビタミンDを1個(40g)当たり8.5μg以上配合！！

100g当たり (推定値)	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	温野菜ごんにゃく	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	31	50	145	160	111	85	169
たんぱく質(g)	22.0	22.2	0.3	0.8	3.0	3.4	4.0	0.1	3.4
脂質(g)	5.6	8.0	0.3	0.7	7.7	7.4	3.3	0.0	11.5
炭水化物(g)	4.4	2.3	7.2	10.4	19.7	23.3	21.1	21.7	14.3
食塩相当量(g)	1.0	0.9	0.2	0.1	0.4	0.3	0.3	0.1	0.9
アレルギー物質 (特定原材料等)	えび・小麦・ 卵・大豆・ ゼラチン・ 魚介類	卵・大豆・ ゼラチン	小麦・ 乳成分・大豆	乳成分・ 大豆	卵・乳成分・ 大豆	卵・乳成分・ 大豆	卵・乳成分・ 大豆	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。

※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。