

# ～敬老の日～



高齢者の方に好まれる、ちょっと贅沢な定番人気の和食献立



ビーフのれんこん挟み焼き

②



⑤

赤ぶどうの  
ミルクゼンざい



③ きのこと  
ほうれんそうの和え物



④

銀鮭と根菜の  
白みそ仕立て

①

野菜ちらし寿司



おすすめ!



野菜ちらし寿司

ゼリー野菜のコーンときゅうりを使用した鮮やかな彩りの1品です!  
暑さの残る今の季節にさっぱりと召し上がっていただけます♪



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野菜ちらし寿司



### 【材料】(1人分)

- ・やさしい素材(たんぱく21えび)……………20g
- ・やさしい素材(きゅうり)……………15g
- ・やさしい素材(コーン)……………13g
- おかゆ(120g)
- A: 酢(3g)、食塩(0.4g)、砂糖(0.8g)

調理時間  
約10分

### 【作り方】

- ①たんぱく21えびを半解凍し、食べやすい大きさにカットする。きゅうり、コーンは解凍し、食べやすい大きさにカットする。
- ②おかゆにAを入れ、混ぜ合わせる。
- ③器に②を盛り、①をのせて完成。

### <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)
145	5.9	1.3	27.6	0.6

### <使用食材>

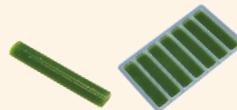


たんぱく21 えび



120g(3個)/30×2

きゅうり



315g(7本)/12×2

コーン



390g(15個)/12×2

## ②ビーフのれんこん挟み焼き



### 【材料】(1人分)

- ・やさしい素材(たんぱく21ビーフ (ブロック) )……………25g
- ・やさしい素材(温野菜れんこん)……………25g
- ・やさしい素材(温野菜にんじん)……………10g
- A: 濃口しょうゆ(2g)、みりん(2g)、出汁(10g)
- 薄力粉(2g)、サラダ油(5g)、とろみ調整食品(1g)

調理時間  
約10分

### 【作り方】

- ①たんぱく21ビーフ、温野菜れんこんは半解凍し、厚さ約5mmにスライスする。たんぱく21ビーフで温野菜れんこんをサンドし、表面に薄力粉をまぶす。温野菜にんじんは半解凍し、型で抜く。
- ②サラダ油をひいて、①を焼く。  
Aを温め、とろみ調整食品を加えてとろみをつける。
- ③器に①と②を盛り、温めたA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)
189	7.0	13.1	12.4	0.6

### <使用食材>



たんぱく21 ビーフ (ブロック)



300g(3本)/24

温野菜れんこん



300g(3本)/30

温野菜にんじん



300g(3本)/30

### ③きのこほうれんそうの和え物



#### 【材料】(1人分)

- ・やさしい素材(温野菜しいたけ)……………25g
- ・やさしい素材(とけないほうれんそう)……………15g
- A:練りごま(5g)、マヨネーズ(5g)、砂糖(0.5g)

調理時間  
約5分

#### 【作り方】

- ①温野菜しいたけ、とけないほうれんそうは半解凍し、細切りにする。
- ②ボウルにAを入れて混ぜ、①を加え、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)
110	2.4	8.6	8.0	0.2

#### <使用食材>



温野菜しいたけ



300g(3本)/30

とけないほうれんそう



180g(6個)/30×2

### ④銀鮭と根菜の白みそ仕立て



#### 【材料】(1人分)

- ・やさしい素材(たんぱく21銀鮭)……………20g
- ・やさしい素材(とけないにんじん、だいこん)…各15g
- A:出汁(100g)、白味噌(10g)
- とろみ調整食品(3g)

調理時間  
約10分

#### 【作り方】

- ①たんぱく21銀鮭、とけないにんじん、とけないだいこんは半解凍し、食べやすい大きさにカットする。
- ②鍋にAを入れて熱し、①を加え、煮る。とろみ調整食品を加えてとろみをつける。
- 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)
76	5.6	2.2	9.4	1.0

#### <使用食材>



たんぱく21 銀鮭



120g(3個)/30×2

とけないにんじん



300g(10本)/15×2

とけないだいこん



360g(8個)/12×2

## ⑤赤ぶどうのミルクゼンざい



### 【材料】(1人分)

・やさしい素材(赤ぶどう).....13g  
 A:こしあん(30g)、牛乳(110g)、砂糖(5g)  
 とろみ調整食品(5g)

調理時間  
約5分

### 【作り方】

- ①赤ぶどうは解凍し、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る。
- ③器に②を盛り、①をのせて完成。

### <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)
167	6.5	4.4	27.0	0.3

### <使用食材>



#### 赤ぶどう



390g(15個)/12×2

#### マンゴー



#### いちご×キウイ



人気のくだものシリーズは全部で11種類！カットの仕方を少し工夫するとより本物そっくりでかわいらしい見た目になります♪

## 栄養成分・アレルギー

100g当たり (推定値)	たんぱく 21えび	たんぱく 21銀鮭	たんぱく 21ビーフ (ブロック)	とけ ないほう れんそう	とけ ないだい こん	とけ ないにん じん	き ゆうり	コ ーン	温 野菜し いたけ	温 野菜れ んこん	温 野菜に んじん	赤 ぶどう
エネルギー(kcal)	154	173	285	31	30	37	80	102	153	163	160	129
たんぱく質(g)	22.0	21.4	22.6	1.1	0.2	0.3	0.4	0.7	4.2	2.4	3.4	0.3
脂質(g)	5.6	8.9	20.6	0.4	0.2	0.4	0.0	0.4	7.8	8.9	7.4	0.3
炭水化物(g)	4.4	1.8	2.3	6.4	7.2	8.7	21.0	29.1	21.4	23.8	23.3	32.7
食塩相当量(g)	1.0	0.8	0.7	0.2	0.2	0.2	0.2	0.1	0.3	0.2	0.3	0.05
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・さけ・ 大豆・ ゼラチン	小麦・卵・ 牛肉・大豆・ 鶏肉・豚肉・ ゼラチン	小麦・ 乳成分・ 大豆	小麦・ 乳成分・ 大豆	小麦・ 乳成分・ 大豆	小麦・ 大豆	-	卵・ 乳成分・ 大豆	卵・ 乳成分・ 大豆	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。