



おせち



お正月に食べたい、縁起の良い食材と和の料理を合わせた献立



② ポークの柚子庵焼き

③ お煮しめ

⑤ フルーツあんみつ

④ 彩り雑煮

① てまり寿司



おすすめ!

てまり寿司

おせち料理に、特別感のあるてまり寿司はいかがでしょう♪
てまり寿司に使用している具材はすべて**自然解凍・冷蔵庫解凍が可能**なので調理も簡単です!
トマトとブロッコリーの赤と緑が鮮やかな、お正月にぴったりの1品です◎

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 Medikare 食品

検索!!



①てまり寿司



調理時間
約10分

【材料】(1人分)

- ・やさしい素材(たんぱく21白身魚).....20g
- ・やさしい素材(トマト、ブロッコリー)・各13g
- おかゆ(100g)、すし酢(6g)、ゲル化剤(適量)

【作り方】

- ①たんぱく21白身魚、トマト、ブロッコリーは半解凍し、約5mm角にカットする。
- ②おかゆにすし酢とゲル化剤を加え、混ぜ合わせる。
- ③ボウルに①、②を入れて混ぜ、ボール状にまとめて器に盛り完成。

<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)
131	5.8	1.6	23.7	0.6

<使用食材>

たんぱく21 白身魚



120g(3個)/30×2

トマト



390g(15個)/12×2

ブロッコリー



390g(15個)/12×2



②ポークの柚子庵焼き



調理時間
約10分

【材料】(1人分)

- ・やさしい素材(たんぱく21ポーク(ブロック)).....50g
- ・やさしい素材(温野菜にんじん、いんげん)・各20g
- A:濃口しょうゆ(1g)、みりん(1g)、ゆず果汁(0.5g)

【作り方】

- ①たんぱく21ポークは半解凍し、食べやすい大きさにカットする。温野菜にんじん、温野菜いんげんは半解凍し、細切りにする。
- ②Aを混ぜ合わせ、たんぱく21ポークの表面に塗り、焼く。
- ③器に①、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)
194	13.0	11.7	10.8	0.6

<使用食材>

たんぱく21 ポーク (ブロック)



300g(3本)/24

温野菜にんじん



300g(3本)/30

温野菜いんげん



300g(3本)/30



③お煮しめ



【材料】(1人分)

・やさしい素材(温野菜にんじん)……………30g
 ・やさしい素材(とけないだいこん)……………22.5g
 ・やさしい素材(とけないわかめ)……………15g
 A: 出汁(40g)、濃口しょうゆ(4g)、砂糖(2g)
 とろみ調整食品(1.5g)

調理時間
約5分

【作り方】

- ①温野菜にんじんは半解凍し、型で抜く。
とけないだいこん、とけないわかめは半解凍し、食べやすい大きさにカットする。
- ②鍋にAを熱し、①を加え、温める。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)
75	1.5	2.3	13.5	0.9

<使用食材>

温野菜にんじん

とけないだいこん

とけないわかめ



300g(3本)/30



360g(8個)/12×2



180g(6個)/30×2

④彩り雑煮



【材料】(1人分)

・やさしい素材(たんぱく21チキン(ブロック))……………25g
 ・やさしい素材(とけないにんじん、だいこん)…各15g
 おかゆ(20g)、とろみ調整食品/おかゆ・団子用(0.5g)
 A: 出汁(100g)、濃口しょうゆ(5g)、みりん(2g)
 とろみ調整食品(2.5g)

調理時間
約10分

【作り方】

- ①たんぱく21チキン、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。おかゆにとろみ調整食品を加え、団子状に丸める。
- ②鍋にAを熱し、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	6.6	4.9	10.1	1.1

<使用食材>

たんぱく21チキン
(ブロック)

とけないにんじん

とけないだいこん



300g(3本)/24



300g(10本)/15×2



360g(8個)/12×2

⑤フルーツあんみつ



【材料】(1人分)

・やさしい素材(バレンシアオレンジ、いちご)
各12.5g
 A:牛乳(50g)、砂糖(10g)
 こしあん(10g)、とろみ調整食品(3g)

調理時間
約5分

【作り方】

- ①バレンシアオレンジ、いちごは解凍し、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①を盛り、②とこしあんをのせて完成。

<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)
124	2.8	2.0	25.4	0.2

<使用食材>

バレンシアオレンジ

いちご



375g(15個)/12×2

375g(15個)/12×2



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

☆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・アレルギー

100g当たり (推定値)	たんぱく21白身魚	たんぱく21チキン (ブロック)	たんぱく21ポーク (ブロック)	とけないわかめ	とけないだいこん	とけないにんじん	ブロッコリー	トマト	温野菜いんげん	温野菜にんじん	バレンシアオレンジ	いちご
エネルギー(kcal)	169	271	271	32	30	37	69	59	115	160	123	120
たんぱく質(g)	21.8	22.8	22.7	0.4	0.2	0.3	1.9	0.6	4.1	3.4	0.4	0.2
脂質(g)	7.6	19.3	19.2	0.4	0.2	0.4	0.2	0.0	2.9	7.4	0.1	0.0
炭水化物(g)	3.4	1.5	1.9	7.6	7.2	8.7	21.3	18.4	22.8	23.3	31.8	30.4
食塩相当量(g)	0.9	0.7	0.6	0.5	0.2	0.2	0.05	0.1	0.3	0.3	0.05	0.1
アレルギー物質 (特定原材料等)	卵・大豆・ゼラチン	小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	卵・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	-	-	卵・乳成分・大豆	卵・乳成分・大豆	オレンジ	-

※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。