

# 節分御膳

肉と魚をふんだんに使ったボリューム満点、栄養たっぷりの献立

ぶりとだいこんの  
韓国風煮込み

②

りんごとバナナの  
キャラメル仕立て

⑤

③  
ごまつなとにんじんの  
胡麻和え

① チキンとしいたけの  
あんかけおかゆ

④ 韓国風わかめスープ

おすすめ!



チキンとしいたけのあんかけおかゆ



あんかけの具材のたんぱく21シリーズと温野菜シリーズは少量で高栄養!  
この一品でエネルギーが287kcal、たんぱく質14.6g摂れます♪  
節分にぴったりな元気の出る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

マルハニチロのメディケア食品

検索!!



## ①チキンとしいたけの あんかけおかゆ



### 【材料】(1人分)

・やさしい素材(たんぱく21チキン (ブロック))・・・50g  
 ・やさしい素材(温野菜しいたけ)・・・・・・・・・・25g  
 おかゆ(150g)、出汁(50g)、濃口しょうゆ(3g)  
 とろみ調整食品(1.5g)

調理時間  
約10分

### 【作り方】

- ①たんぱく21チキンと温野菜しいたけは半解凍し、食べやすい大きさにカットする。
- ②鍋に出汁、濃口しょうゆを入れて熱し、とろみ調整食品を加えてとろみをつける。
- ③器におかゆを盛り、①をのせ、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)
287	14.6	11.9	32.0	1.1

### <使用食材>



たんぱく21チキン  
(ブロック)



300g(3本)/20

温野菜しいたけ



300g(3本)/20

## ②ぶりとだいこんの 韓国風煮込み



### 【材料】(1人分)

・やさしい素材(たんぱく21ぶり)・・・・・・・・・・40g  
 ・やさしい素材(とけないだいこん)・・・・・・・・・・45g  
 ・やさしい素材(とけないほうれんそう)・・・・・・・・15g  
 A:出汁(50g)、ごま油(2g)、濃口しょうゆ(4g)  
 とろみ調整食品(1.5g)

調理時間  
約10分

### 【作り方】

- ①たんぱく21ぶり、とけないだいこん、とけないほうれんそうは半解凍し、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を加えて煮込む。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)
111	9.5	5.4	7.0	1.2

### <使用食材>

たんぱく21ぶり



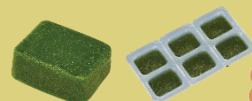
120g(3個)/30×2

とけないだいこん



360g(8個)/12×2

とけないほうれんそう



180g(6個)/30×2



### ③こまつなとにんじんの 胡麻和え



#### 【材料】(1人分)

・やさしい素材(温野菜こまつな、にんじん)・・・各25g  
A:ごまペースト(10g)、濃口しょうゆ(3g)  
砂糖(3g)、出汁(10g)

調理時間  
約5分

#### 【作り方】

- ①温野菜こまつな、温野菜にんじんは半解凍し、細切りにする。
- ②ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、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)
143	4.0	8.4	17.2	0.6

#### <使用食材>



温野菜こまつな



300g(3本)/20

温野菜にんじん



300g(3本)/20

### ④韓国風わかめスープ



#### 【材料】(1人分)

・やさしい素材(とけないにんじん)……………10g  
・やさしい素材(とけないたまねぎ、わかめ)・・・各15g  
A:水(150g)、鶏ガラスープの素(1g)  
食塩(0.8g)、ごま油(2g)  
とろみ調整食品(3g)

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を入れて熱し、①を加えて煮込む。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)
40	0.3	2.1	6.3	1.5

#### <使用食材>



とけないにんじん



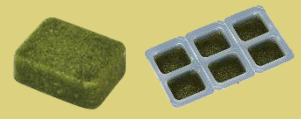
300g(10本)/15×2

とけないたまねぎ



360g(8個)/12×2

とけないわかめ



180g(6個)/30×2

# ⑤りんごとバナナのキャラメル仕立て



## 【材料】(1人分)

- ・やさしい素材(バナナ).....25g
- ・やさしい素材(りんご).....26g
- キャラメルソース(10g)

調理時間  
約5分

## 【作り方】

- ①バナナ、りんごは解凍し、食べやすい大きさにカットする。
- ②器に①を盛り、キャラメルソースをかけ完成。

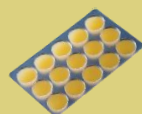
### <1食あたりの栄養成分>

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)
102	0.5	2.2	20.8	0.0

### <使用食材>

バナナ

りんご



375g(15個)/12×2

390g(15個)/12×2



自 冷  
煮 焼 蒸 揚

韓国風わかめスープで使用している「とけないゼリー野菜」は、ゼリーなのに加熱してもとけません！ぐつぐつ煮込む味噌汁や炒め物も作れます！調味料の染み込みがよいので煮物に使用してもとてもおいしいです♪

## 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 ぶり	たんぱく21 (ブロック) チキン	とけないほうれんそう	とけないわかめ	とけないだいこん	とけないたまねぎ	とけないにんじん	温野菜しいたけ	温野菜にんじん	温野菜こまつな	バナナ	りんご
エネルギーkcal	166	271	31	32	30	36	37	153	160	112	148	85
たんぱく質g	21.8	22.8	1.1	0.4	0.2	0.4	0.3	4.2	2.9	3.8	0.4	0.1
脂質g	7.8	19.3	0.4	0.4	0.2	0.3	0.4	8.1	8.0	3.6	4.1	0.0
炭水化物g	2.1	1.5	6.4	7.6	7.2	8.4	8.7	23.0	24.6	23.3	29.5	21.7
ナトリウムmg	273	270	85	214	84	47	82	138	113	132	10	23
カリウムmg	155	69	81	12	111	63	87	124	152	119	126	31
カルシウムmg	5	3	29	19	12	10	10	81	92	472	2	1
食物繊維総量g	0.5	0.3	1.4	1.1	1.0	0.9	1.1	9.5	9.0	10.2	2.0	0.7
食塩相当量g	0.7	0.7	0.2	0.5	0.2	0.1	0.2	0.4	0.3	0.3	0.03	0.1
アレルギー	卵、大豆、ゼラチン	卵、ごま、小麦、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、乳成分、大豆	小麦、乳成分、大豆	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	乳成分、大豆、バナナ	りんご