



# CHRISTMAS

～クリスマスカラーで見た目でも楽しめる献立～



② ビーフの赤ワイン煮込み

⑤ クリスマスフルーツ  
トライフル

③ 銀鮭とほうれん草の  
バター炒め

④ 野菜のハーブスープ

① いちごのパン粥

おすすめ!



## 銀鮭とほうれん草のバター炒め ★

鮭のムースとほうれん草のバター炒めムースをツリーの型で抜いたクリスマスにぴったりの1品です☆  
型抜きで余った部分はソースにすることで余すことなく使用できます!

Youtubeでお役立ち動画を配信中!



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いちごのパン粥



<使用食材>

やさしい素材  
やさしい主食

### 【材料】(1人分)

- ・やさしい主食(パン粥MCT入り)……………120g
- ・やさしい素材(いちご)……………12.5g
- ホイップクリーム(5g)

調理時間  
約5分

### 【作り方】

- ①パン粥は冷凍のままボイルし、器に入れて冷蔵庫で冷やす。
- ②いちごは解凍し、よく混ぜてピューレ状にする。
- ③①に②とホイップクリームを添え完成。

NEW! パン粥 (MCT入り)



120g/30×2



いちご



375g(15個)/12×2

<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)
275	5.0	13.8	31.2	0.4

## ②ビーフの赤ワイン煮込み



<使用食材>

やさしい素材

RENEWAL!

たんぱく21 ビーフ (ブロック)



300g(3本)/20

温野菜にんじん



300g(3本)/20

温野菜こまつな



300g(3本)/20

### 【材料】(1人分)

- ・やさしい素材(たんぱく21ビーフ(ブロック))……………50g
- ・やさしい素材(温野菜にんじん、こまつな)…各25g
- デミグラスソース(30g)

調理時間  
約10分

### 【作り方】

- ①たんぱく21ビーフは半解凍し、食べやすい大きさにカットする。温野菜にんじん、温野菜こまつなは半解凍し、細切りにする。
- ②鍋にデミグラスソースを入れて温め、たんぱく21ビーフを加え、煮込む。
- ③器に②を盛り、温野菜にんじん、温野菜こまつなを添え完成。

<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)
236	13.9	14.2	16.5	1.0

### ③銀鮭とほうれん草のバター炒め



#### 【材料】(1人分)

- ・やさしいおかず(ほうれん草のバター炒めムース).....15g
- ・やさしい素材(たんぱく21銀鮭).....15g
- 有塩バター(2g)、食塩(0.2g)、胡椒(0.01g)
- <ソース> ※型抜き之余りを使用
- ・やさしいおかず(ほうれん草のバター炒めムース).....5g
- ・やさしい素材(たんぱく21銀鮭).....5g
- 牛乳(5g)

調理時間  
約10分

#### 【作り方】

- ①ほうれん草のバター炒めムース、たんぱく21銀鮭は半解凍し、型で抜く。フライパンに有塩バターを熱して、銀鮭を焼き、食塩と胡椒で味を整える。
- ②別のフライパンに①の型抜きで残った部分と牛乳を入れて熱しながらピューレ状にし、ソースを作る。
- ③器に②で模様をつけ、①を盛り完成。

<使用食



ほうれん草のバター炒めムース



180g(6個)/20×2

たんぱく21 銀鮭

RENEWAL!



120g(3個)/30×2

<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)
86	5.1	6.0	3.7	0.4

### ④野菜のハーブスープ



#### 【材料】(1人分)

- ・やさしい素材(とけないにんじん、ほうれんそう、だいこん).....各15g
- A:水(100g)、コンソメ顆粒(1g)
- ローズマリー(0.5g)
- 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、とけないほうれんそう、とけないだいこんは半解凍し、約1cm角のダイス状にカットする
- ②鍋にAを入れて熱し、香りが立ってきたらローズマリーを取り除く。①を加えて煮込み、とろみ調整食品でとろみをつける。
- ③器に②を盛り完成。

<備田食材>



とけないにんじん



300g(10本)/15×2

とけないほうれんそう



180g(6個)/30×2

とけないだいこん



360g(8個)/12×2

<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)
24	0.3	0.2	6.4	0.5

## ⑤クリスマスフルーツトライフル



<使用食材>



いちご

375g(15個)/12×2



バナナ

375g(15個)/12×2



キウイ

390g(15個)/12×2

調理時間  
約5分

### 【材料】(1人分)

- ・やさしい素材(いちご、バナナ)……………各12.5g
- ・やさしい素材(キウイ)……………13g
- スポンジケーキ(20g)、シロップ(5g)
- ホイップクリーム(15g)

### 【作り方】

- ①いちご、バナナ、キウイは解凍し、スポンジケーキも同様にそれぞれ約1cm角のダイス状にカットする。
- ②カットしたスポンジケーキにシロップをかける。
- ③器に①と②、ホイップクリームを層になるように盛り完成。

### <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)
182	2.4	7.9	25.7	0.1

### 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	パン粥(30g入り)	たんぱく質 21 銀鮭	たんぱく質 21 ビーフ (ブロック)	とけないほうれん草	とけないだいこん	とけないにんじん	温野菜にんじん	温野菜こまつな	バナナ	いちご	キウイ	ほうれん草のバター炒め ムース
エネルギー-kcal	217	173	285	31	30	37	160	112	148	120	99	168
たんぱく質g	4.4	21.4	22.6	1.1	0.2	0.3	2.9	3.8	0.4	0.2	0.2	2.9
脂質g	10.8	8.9	20.6	0.4	0.2	0.4	8.0	3.6	4.1	0.0	0.0	12.1
炭水化物g	24.4	1.8	2.3	6.4	7.2	8.7	24.6	23.3	29.5	30.3	25.9	15.0
ナトリウムmg	140	330	293	85	84	82	113	132	10	23	28	328
カリウムmg	94	125	63	81	111	87	152	119	126	40	70	92
カルシウムmg	61	6	3	29	12	10	92	472	2	4	8	29
食物繊維総量g	0.5	0.4	0.4	1.4	1.0	1.1	9.0	10.2	2.0	0.8	1.1	5.0
食塩相当量g	0.4	0.8	0.7	0.2	0.2	0.2	0.3	0.3	0.03	0.1	0.1	0.8
アレルギー	小麦、乳成分、大豆	卵、さけ、大豆、ゼラチン	卵、小麦、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	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	大豆	キウイフルーツ	卵、乳成分、大豆