

# Halloween



かぼちゃを使った洋食メインのかわいい！楽しい！ハロウィン献立



⑤

かぼちゃとりんごのパフェ

②

お野菜ミートローフ

③

かぼちゃとえび、  
フルーツのサラダ

①

さつまいもとキャラメルのパン粥

④

ハロウイングリーンポタージュ

おすすめ!



## さつまいもとキャラメルのパン粥

洋食と相性の良いパン粥に温野菜さつまいもとキャラメルをトッピングすることでいつもと一味違った特別感のある1品に♪  
この一皿で302kcalとしっかりとエネルギーを取ることができます!

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 さつまいもとキャラメルのパン粥



<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)
302	5.0	17.1	32.4	0.5

<使用食材>



やさひかえめパン粥 (MCT入り)

NEW!



120g/30×2

温野菜さつまいも



300g(3本)/20

### 【材料】(1人分)

- ・やさしい主食(やさひかえめパン粥 (MCT入り))・・・120g
- ・やさしい素材(温野菜さつまいも)……………25g
- キャラメルソース(5g)

調理時間  
約10分

### 【作り方】

- ① やさひかえめ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 温野菜さつまいもは半解凍し、食べやすい大きさにカットする。
- ③ ①に②をのせ、キャラメルソースをかけて完成。

## ② お野菜ミートローフ



<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)
173	11.9	9.9	9.3	1.2

<使用食材>

たんぱく21 ポーク (ブロック)

RENEWAL!



300g(3本)/20

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

### 【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(とけないにんじん、ほうれんそう)・各15g
- A:ケチャップ(20g)、ウスターソース(2g)

調理時間  
約10分

### 【作り方】

- ① たんぱく21ポークは解凍し、ペースト状に潰す。  
とけないにんじん、とけないほうれんそうは半解凍し粗目にカットする。
- ② 全ての食材をボウルに入れて混ぜ合わせ、俵状にまとめ、蒸す。  
Aを混ぜ合わせる。
- ③ 器に②を盛り、Aを添えて完成。

### ③かぼちゃとえび、 フルーツのサラダ



#### 【材料】(1人分)

- ・やさしい素材(温野菜かぼちゃ)……………20g
- ・やさしい素材(マンゴー)……………13g
- ・やさしい素材(たんぱく21えび)……………20g
- マヨネーズ(5g)

調理時間  
約5分

#### 【作り方】

- ①温野菜かぼちゃ、マンゴー、たんぱく21えびは半解凍し、食べやすい大きさにカットする。
- ②ボウルに①、マヨネーズを入れ、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)
113	5.2	7.0	9.5	0.3

#### <使用食材>



#### 温野菜かぼちゃ



300g(3本)/20

#### マンゴー



390g(15個)/12×2

#### たんぱく21 えび



120g(3個)/30×2

### ④ハロウィングリーン ポタージュ



#### 【材料】(1人分)

- ・やさしい素材(温野菜かぼちゃ)……………10g
- ・やさしい素材(温野菜こまつな)……………50g
- A:無塩バター(2g)、牛乳(20g)、水(40g)
- コンソメ顆粒(0.5g)、食塩(0.3g)
- とろみ調整食品(1.5g)

調理時間  
約10分

#### 【作り方】

- ①温野菜かぼちゃは半解凍し、型で抜く。温野菜こまつなは解凍し、ペースト状にする。
- ②鍋にA、温野菜こまつなを入れて熱し、とろみ調整食品を加えてとろみをつける。
- ③器に②を盛り、温野菜かぼちゃをのせて完成。

#### <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)
102	2.9	5.1	16.6	0.8

#### <使用食材>

#### 温野菜かぼちゃ



300g(3本)/20

#### 温野菜こまつな



300g(3本)/20



## ⑤かぼちゃとりんごのパフェ



### 【材料】(1人分)

- ・やさしい素材(温野菜かぼちゃ)……………25g
- ・やさしい素材(りんご)……………26g
- ホイップクリーム(10g)

調理時間  
約5分

### 【作り方】

- ①温野菜かぼちゃは半解凍、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、ホイップクリームを添えて完成。

### <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)
99	1.1	5.6	13.1	0.1

### <使用食材>

温野菜かぼちゃ

りんご



300g(3本)/20



390g(15個)/12×2



温野菜シリーズはエネルギー強化されているので、少量で高栄養！  
自然解凍・冷蔵庫解凍・煮・蒸・焼・揚が可能！  
なめらかなポタージュも簡単につくれます♪

## 栄養成分・アレルギー

栄養成分(推定値) 100g当たり	甘さひかえめパン粥 (MTC入り)	たんぱく21 えび	たんぱく21 (ブロック) ポーク	とけないほうれんそう	とけないにんじん	温野菜かぼちゃ	温野菜さつまいも	温野菜こまつな	りんご	マンゴー
エネルギーkcal	217	154	271	31	37	141	165	112	85	144
たんぱく質g	3.6	22.0	22.7	1.1	0.3	2.8	3.0	3.8	0.1	0.4
脂質g	13.2	5.6	19.2	0.4	0.4	7.3	8.1	3.6	0.0	4.5
炭水化物g	19.6	4.4	1.9	6.4	8.7	24.7	27.4	23.3	21.7	26.9
ナトリウムmg	130	386	253	85	82	88	74	132	23	24
カリウムmg	55	123	64	81	87	173	211	119	31	66
カルシウムmg	31	31	3	29	10	53	163	472	1	6
食物繊維総量g	0.5	0.0	0.3	1.4	1.1	13.2	10.9	10.2	0.7	1.0
食塩相当量g	0.3	1.0	0.6	0.2	0.2	0.2	0.2	0.3	0.1	0.06
アレルギー	小麦、乳成分、大豆	えび、小麦、卵、大豆、ゼラチン、魚介類	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	卵、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	りんご	乳成分、大豆

