

# 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



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

マルハニチロのメディアケア食品

検索!!



## ①てまり寿司



### 【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)

調理時間  
約10分

### 【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)
130	5.7	1.6	23.7	0.5

### <使用食材>



120g(3個)/30×2



390g(15個)/12×2



390g(15個)/12×2

## ②ポークの柚子庵焼き



### 【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)

調理時間  
約10分

### 【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	12.9	12.0	11.1	0.6

### <使用食材>



300g(3本)/20



300g(3本)/20



300g(3本)/20



### 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)  
 とうもろこし調整食品(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。とうもろこし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	1.4	2.5	13.9	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)/20



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)、とうもろこし調整食品/おかゆ・団子用(0.5g)  
 A: 出汁(100g)、濃口しょうゆ(5g)、みりん(2g)  
 とうもろこし調整食品(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。とうもろこし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	6.7	5.0	10.1	1.1

#### <使用食材>

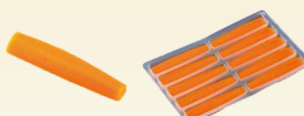
たんぱく21 チキン  
(ブロック)

とけないにんじん

とけないだいこん



300g(3本)/20



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

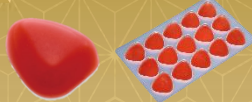
### <使用食材>

バレンシアオレンジ

いちご



375g(15個)/12×2



375g(15個)/12×2

RENEWAL!



RENEWAL!



たんぱく21シリーズがおいしく使いやすく  
リニューアル!

2020年5月にリニューアルしました!

☆さらにおいしく、高栄養!

☆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

栄養成分(推定値) 100g当たり	たんぱく21 白身魚	たんぱく21 (ブロック) チキン	たんぱく21 (ブロック) ポーク	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	68	52	115	160	121	120
たんぱく質g	21.8	22.8	22.7	0.4	0.2	0.3	1.7	0.6	4.0	2.9	0.4	0.2
脂質g	7.6	19.3	19.2	0.4	0.2	0.4	0.2	0.0	3.6	8.0	0.1	0.0
炭水化物g	3.4	1.5	1.9	7.6	7.2	8.7	23.1	17.4	23.7	24.6	31.8	30.3
ナトリウムmg	353	270	253	214	84	82	16	89	123	113	19	23
カリウムmg	144	69	64	12	111	87	86	162	175	152	85	40
カルシウムmg	8	3	3	19	12	10	106	73	178	92	7	4
食物繊維総量g	0.5	0.3	0.3	1.1	1.0	1.1	11.4	7.3	10.0	9.0	1.5	0.8
食塩相当量g	0.9	0.7	0.6	0.5	0.2	0.2	0.0	0.2	0.3	0.3	0.05	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	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	乳成分	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	オレンジ	大豆