～冬の味覚御膳～

冬に食べたい体の芯から温まる献立

肉団子の豆乳鍋

寒い季節にぴったりのお鍋♪
とけないゼリー野菜ならお鍋でぐつぐつ煮込んでもとけないので安心です！
たんぱく21ビーフはとけないたまねぎと混ぜ合わせて再成型することでよりリアルな見た目の肉団子になりますよ☺

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だいこんとひじきの炊き込みご飯風

調理時間
約10分

【材料】(1人分)
・やさしい素材(とけないだいこん)・・・・・・・・・・20g
・やさしい素材(温野菜ひじき)・・・・・・・・・・・・10g
おかゆ(150g)、濃口しょうゆ(3g)、だしの素(1g)

【作り方】
❶とけないだいこん、温野菜ひじきは半解凍し、粗みじん切りにする。
❷おかゆに濃口しょうゆ、だしの素を加え、❶を混ぜ合わせる。
❸器に❷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)
132	2.6	1.0	27.9	0.9

<使用食材>

やさしい素材

とけないだいこん

360g(8個)/12×2

温野菜ひじき

300g(3本)/20

②肉団子の豆乳鍋

調理時間
約10分

【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(とけないたまねぎ、ほうれんそう)・各15g
A:豆乳(80g)、出汁(80g)、薄口しょうゆ(3g)
とろみ調整食品(4.5g)

【作り方】
❶たんぱく21ビーフ、とけないたまねぎを解凍し、混ぜ合わせて団子状に丸める。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。
❷鍋にAを入れて熱し、❶を加え、温める。とろみ調整食品を加えてとろみをつける。
❸器に❷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)
203	14.9	12.1	10.2	1.2

<使用食材>

やさしい素材

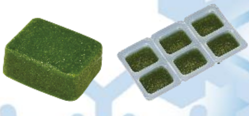
たんぱく21 ビーフ (ブロック)

300g(3本)/20

とけないたまねぎ

360g(8個)/12×2

とけないほうれんそう



180g(6個)/30×2

③れんこんの磯部揚げ

【材料】(1人分)
・やさしい素材(温野菜れんこん)・・・・・・・・・・・50g
天ぷら粉(5g)、水(10g)、海苔の佃煮(5g)
揚げ油(6.5g)

調理時間
約5分

【作り方】
❶温野菜れんこんは半解凍し、食べやすい大きさにカットする。
❷天ぷら粉と水を混ぜ合わせたものを温野菜れんこんの表面につけ、多めの油で揚げ焼きにする。
❸器に❷を盛り、海苔の佃煮を添えて完成。

<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)
168	2.2	12.0	16.4	0.4

<使用食材>

やさしい素材

温野菜れんこん

300g(3本)/20

④かぼちゃとさばの白みそ仕立て

【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(たんぱく21さば)・・・・・・・・・・・・20g
A:出汁(150g)、白味噌(15g)
とろみ調整食品(3g)

調理時間
約10分

【作り方】
❶温野菜かぼちゃ、たんぱく21さばは半解凍し、食べやすい大きさにカットする。
❷鍋にAを入れて加熱する。とろみ調整食品を加えてとろみをつけ、❶を加え、軽く混ぜ合わせる。
❸お椀に❷を注ぎ完成。

<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)
123	7.1	5.2	15.5	1.5

<使用食材>

やさしい素材

温野菜かぼちゃ

300g(3本)/20

たんぱく21 さば

120g(3個)/30×2

⑤フルーツポンチ

【材料】(1人分)
・やさしい素材(赤ぶどう)‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥13g
・やさしい素材(いちご、バレンシアオレンジ)
‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥各12.5g
サイダー(20g)、レモン果汁(2g)
とろみ調整食品(0.5g)

調理時間
約5分

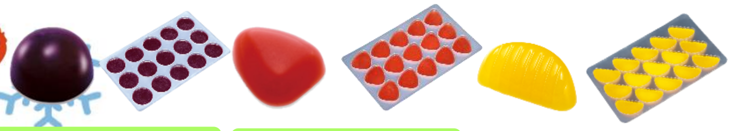
【作り方】
❶赤ぶどう、いちご、バレンシアオレンジを解凍し、食べやすい大きさにカットする。
❷サイダーとレモン果汁を混ぜ合わせ、とろみ調整食品を加えてとろみをつける。
❸器に❶を盛り、❷をかけて完成。

<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）
57	0.1	0.0	14.6	0.0

<使用食材>

やさしい素材



赤ぶどう	いちご	バレンシアオレンジ
390g(15個)/12×2	375g(15個)/12×2	375g(15個)/12×2

果物シリーズは本物の果物の代わりとして提供できる濃厚さ☆種のあるいちご、固まりにくいキウイ、変色するバナナなど現場のお悩みを解決できる商品が11品！

栄養成分・アレルゲン

栄養成分（推定値）100g当たり	たんぱく21　さば	たんぱく21　ビーフ（ブロック）	とけないほうれんそう	とけないだいこん	とけないたまねぎ	温野菜ひじき	温野菜れんこん	温野菜かぼちゃ	バレンシアオレンジ	赤ぶどう	いちご
エネルギーkcal	230	285	31	30	36	144	163	141	121	128	120
たんぱく質g	22.2	22.6	1.1	0.2	0.4	3.9	2.2	2.8	0.4	0.3	0.2
脂質g	14.7	20.6	0.4	0.2	0.3	7.3	10.5	7.3	0.1	0.3	0
炭水化物g	2.2	2.3	6.4	7.2	8.4	22.5	23.0	24.7	31.8	32.6	30.3
ナトリウムmg	303	293	85	84	47	179	77	88	19	19	23
カリウムmg	129	63	81	111	63	237	110	173	85	20	40
カルシウムmg	5	3	29	12	10	172	67	53	7	4	4
食物繊維総量ｇ	0.4	0.4	1.4	1.0	0.9	9.5	11.3	13.2	1.5	0.4	0.8
食塩相当量ｇ	0.8	0.7	0.2	0.2	0.1	0.5	0.2	0.2	0.05	0.05	0.1
アレルギー	卵、さば、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	小麦、卵、乳成分、ごま、大豆、ゼラチン	卵、乳成分、大豆、ゼラチン	卵、乳成分、大豆	オレンジ	－	大豆