

# 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280kcal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♪

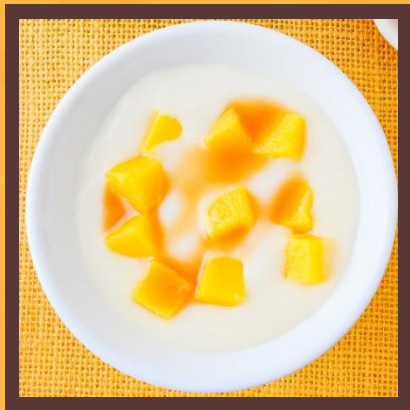
マルハニチロ株式会社

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パン粥



### 【材料】(1人分)

- ・やさしい主食(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 甘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。

#### <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)
280	5.3	13.1	35.4	0.5

#### <使用食材>



#### パン粥 (MCT入り)



120g/30×2

#### 温野菜さつまいも



300g(3本)/30

## ② お野菜ミートローフ



### 【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。

#### <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	9.8	9.3	1.2

#### <使用食材>

#### たんぱく21ポーク (ブロック)



300g(3本)/24

#### とけないにんじん



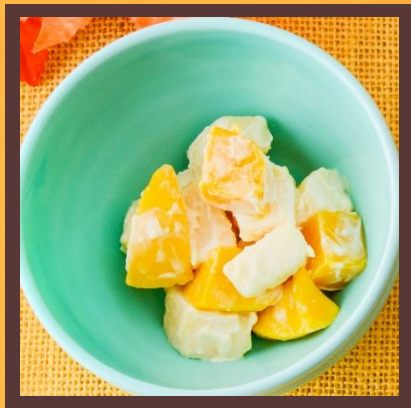
300g(10本)/15×2

#### とけないほうれんそう



180g(6個)/30×2

### 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	6.5	9.9	0.3

#### <使用食材>



#### 温野菜かぼちゃ



300g(3本)/30

#### 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	3.0	4.7	15.7	0.8

#### <使用食材>



#### 温野菜かぼちゃ



300g(3本)/30

#### 温野菜こまつな



300g(3本)/30

## 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	1.2	5.1	13.5	0.1

### <使用食材>

温野菜かぼちゃ

りんご



300g(3本)/30



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

100g当たり (推定値)	パン粥(MCT入り)	たんぱく21えび	たんぱく21ポーク (ブロック)	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	164	111	85	144
たんぱく質(g)	4.4	22.0	22.7	1.1	0.3	3.1	2.8	4.0	0.1	0.4
脂質(g)	10.8	5.6	19.2	0.4	0.4	5.1	6.6	3.3	0.0	4.5
炭水化物(g)	24.4	4.4	1.9	6.4	8.7	26.4	28.2	21.1	21.7	26.9
食塩相当量(g)	0.4	1.0	0.6	0.2	0.2	0.2	0.2	0.3	0.1	0.06
アレルギー物質 (特定原材料等)	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	卵・乳成分・大豆	りんご	乳成分・大豆

※赤字は分析値の平均値になります。

※パン粥は1パック120g当たりの栄養成分値です。

※商品の仕様およびパッケージは変更される場合があります。

※2023年10月現在の情報です。

※商品の詳しい調理時間は「病院施設向けカタログ2023」調理方法のページをご確認ください。

