

節分御膳

肉と魚をふんだんに使ったボリューム満点、栄養たっぷりの献立

ぶりとだいこんの
韓国風煮込み

②

りんごとバナナの
キャラメル仕立て

⑤

③
ごまつなとにんじんの
胡麻和え

① チキンとしいたけの
あんかけおかゆ

④ 韓国風わかめスープ

おすすめ!



チキンとしいたけのあんかけおかゆ



あんかけの具材のたんぱく21シリーズと温野菜シリーズは少量で
高栄養!
この1品でエネルギーが287kcal、たんぱく質14.6g摂れます♪
節分にぴったりな元気の出る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ケア食品

検索!!





①チキンとしいたけの あんかけおかゆ



<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)
287	14.6	11.9	31.6	1.1

<使用食材>



たんぱく21 チキン
(ブロック)



300g(3本)/24

温野菜しいたけ



300g(3本)/30

【材料】(1人分)

・やさしい素材(たんぱく21チキン (ブロック))……50g
・やさしい素材(温野菜しいたけ)……………25g
おかゆ(150g)、出汁(50g)、濃口しょうゆ(3g)
とろみ調整食品(1.5g)

調理時間
約10分

【作り方】

- ①たんぱく21チキンと温野菜しいたけは半解凍し、食べやすい大きさにカットする。
- ②鍋に出汁、濃口しょうゆを入れて熱し、とろみ調整食品を加えてとろみをつける。
- ③器におかゆを盛り、①をのせ、②をかけ完成。



②ぶりとだいこんの 韓国風煮込み



<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	9.5	5.3	6.9	1.2

<使用食材>



たんぱく21 ぶり



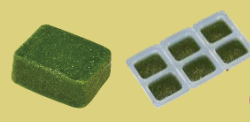
120g(3個)/30×2

とけないだいこん



360g(8個)/12×2

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ぶり)……………40g
・やさしい素材(とけないだいこん)……………45g
・やさしい素材(とけないほうれんそう)……………15g
A:出汁(50g)、ごま油(2g)、濃口しょうゆ(4g)
とろみ調整食品(1.5g)

調理時間
約10分

【作り方】

- ①たんぱく21ぶり、とけないだいこん、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。
- ②鍋にAを入れて熱し、①を加えて煮込む。とろみ調整食品を加えてとろみをつける。
- ③器に②を盛り完成。

③こまつなとにんじんの 胡麻和え



【材料】(1人分)

・やさしい素材(温野菜こまつな、にんじん)・・・各25g
A:ごまペースト(10g)、濃口しょうゆ(3g)
砂糖(3g)、出汁(10g)

調理時間
約5分

【作り方】

- ①温野菜こまつな、温野菜にんじんは半解凍し、細切りにする。
- ②ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①を加え、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)
143	4.2	8.2	16.3	0.6

<使用食材>



温野菜こまつな



300g(3本)/30

温野菜にんじん



300g(3本)/30

④韓国風わかめスープ



【材料】(1人分)

・やさしい素材(とけないにんじん)……………10g
・やさしい素材(とけないたまねぎ、わかめ)・・・各15g
A:水(150g)、鶏ガラスープの素(1g)
食塩(0.8g)、ごま油(2g)
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、とけないたまねぎ、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を入れて熱し、①を加えて煮込む。とろみ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)
40	0.3	2.1	6.3	1.5

<使用食材>

とけないにんじん



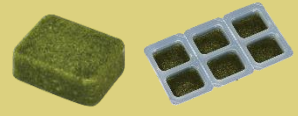
300g(10本)/15×2

とけないたまねぎ



360g(8個)/12×2

とけないわかめ



180g(6個)/30×2



⑤りんごとバナナのキャラメル仕立て



【材料】(1人分)

- ・やさしい素材(バナナ).....25g
- ・やさしい素材(りんご).....26g
- キャラメルソース(10g)

調理時間
約5分

【作り方】

- ①バナナ、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、キャラメルソースをかけ完成。

<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	0.5	2.2	20.8	0.0

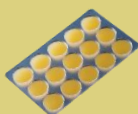
<使用食材>

バナナ

りんご



375g(15個)/12×2



390g(15個)/12×2



韓国風わかめスープで使用している「とけないゼリー野菜」は、ゼリーなのに加熱してもとけません！ぐつぐつ煮込む味噌汁や炒め物も作れます！調味料の染み込みがよいので煮物に使用してもとてもおいしいです♪

栄養成分・アレルギー

100g当たり (推定値)	たんぱく 21g	たんぱく 21g (ブロック)	とけない ほうれんそう	とけない わかめ	とけない だいこん	とけない たまねぎ	とけない にんじん	温野菜 しいたけ	温野菜 にんじん	温野菜 こまつな	バナナ	りんご
エネルギー(kcal)	166	271	31	32	30	36	37	153	160	111	149	85
たんぱく質(g)	21.8	22.8	1.1	0.4	0.2	0.4	0.3	4.2	3.4	4.0	0.4	0.1
脂質(g)	7.8	19.3	0.4	0.4	0.2	0.3	0.4	7.8	7.4	3.3	4.1	0.0
炭水化物(g)	2.1	1.5	6.4	7.6	7.2	8.4	8.7	21.4	23.3	21.1	29.7	21.7
食塩相当量(g)	0.7	0.7	0.2	0.5	0.2	0.1	0.2	0.3	0.3	0.3	0.03	0.1
アレルギー物質 (特定原材料等)	卵・大豆・ ゼラチン	小麦・卵・ ごま・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・ 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	乳成分・ 大豆・ バナナ	りんご

※赤字は分析値の平均値になります。
 ※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。