

ひなまつり



桜の花型をあしらったキュートな献立。



白身魚の梅蒸し

②

さつまいも茶巾絞り

⑤

野菜の

ゆずマヨネーズ和え

③



④

ほうれんそうと豆腐のお吸い物

①

そぼろ寿司

おすすめ!



そぼろ寿司

花形に抜いたたまごと温野菜いんげんをあしらったひなまつりにぴったりのメニューです！
そぼろに使用しているのはたんぱく質がしっかりと摂取できるキチンのムースです♪



Youtubeでお役立ち動画を配信中！



マルハニチロ株式会社

他にもレシピが満載♪

マルハニチロのメディケア食品

検索!!



① そぼろ寿司



<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)
233	8.9	9.8	26.7	1.2

<使用食材>



チキン(ブロックたんぱく21)



300g (3本) /20

温野菜いんげん



300g (3本) /20

たまご



120g (3個) /30×2

【材料】(1人分)

- ・やさしい素材(たんぱく21チキン (ブロック)).....20g
- ・やさしい素材(温野菜いんげん).....20g
- ・やさしい素材(たまご).....20g
- おかゆ(100g)、すし酢(6.5g)

A:濃口しょうゆ(3g)、みりん(3g)、砂糖(1g)、生姜汁(0.3g)
とろみ調整食品(0.3g)

【作り方】

- ①たんぱく21チキンはそぼろ状にカットする。鍋にAを入れて沸騰直前まで温め、とろみ調整食品を加えてとろみをつけ、チキンを加えて煮込む。
- ②いんげんは半解凍して花型で抜き、たまごは蒸して花型で抜く。
- ③おかゆにすし酢を加え、混ぜ合わせ、酢飯(おかゆ)を盛り、①、②をのせ完成。

調理時間
約10分

② 白身魚の梅蒸し



<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)
125	10.1	5.3	12.0	0.6

<使用食材>



たんぱく21白身魚



120g(3個)/30×2

温野菜にんじん



300g(3本)/20

温野菜いんげん



300g(3本)/20

【材料】(1人分)

- ・やさしい素材(たんぱく21白身魚)・・40g
- ・やさしい素材(温野菜にんじん、いんげん)・・・各20g
- 梅びしお(1g)、水(15g)、とろみ調整食品(1g)

【作り方】

- ①たんぱく21白身魚は蒸す。にんじん、いんげんは半解凍し千切りにする。
- ②ボウルに梅びしお、水を入れて混ぜ合わせ、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をかけ完成。

調理時間
約10分

③野菜のゆずマヨネーズ和え



【材料】(1人分)

- ・やさしい素材(とけないにんじん、ほうれんそう)・各15g
- ・やさしい素材(とけないだいこん)……………22g
- A:ゆずの果汁(3g)、マヨネーズ(6g)

調理時間
約5分

【作り方】

- ①にんじん、ほうれんそう、だいこんは半解凍し、一口大にカットする。
- ②ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①を加えさっと和える。
- 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)
78	0.3	4.7	8.6	0.3

<使用食材>

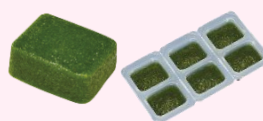


とけないにんじん



300g (10本) /15×2

とけないほうれんそう



180g (6個) /30×2

とけないだいこん



360g (8個) /12×2

④ほうれん草と豆腐のお吸い物



【材料】(1人分)

- ・やさしい素材(とけないほうれんそう)……………15g

絹ごし豆腐(15g)

A:出汁(100g)、酒(1g)、みりん(1g)、薄口しょうゆ(2g)、食塩(0.5g)
とろみ調整食品(2g)

調理時間
約10分

【作り方】

- ①ほうれんそうは花型で抜く。絹ごし豆腐は約1cm角にカットする。
- ②鍋にA、①を入れて煮込み、とろみ調整食品を加えてとろみをつける。
- ③お椀に②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)
23	1.3	0.6	4.0	1.0

<使用食材>



とけないほうれんそう



180g (6個) /30×2

⑤ さつまいも茶巾絞り



【材料】(1人分)

・やさしい素材(温野菜さつまいも)・・・50g

無塩バター(5g)、砂糖(2g)

調理時間
約10分

【作り方】

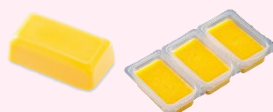
- ① さつまいもは蒸して、ペースト状に潰す。
- ② ①が温かいうちに無塩バター、砂糖を加え、混ぜ合わせる。
- ③ ラップに②をのせて形を整え、器に盛り完成。

<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)
129	1.5	8.3	15.7	0.1

<使用食材>

温野菜さつまいも



300g (3本) / 20



温野菜シリーズはエネルギー強化されているので、少量でもしっかりとエネルギーがとれます！
調理耐性もよく、自然解凍・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	たまご	たんぱく21 白身魚	たんぱく21 チキン (ブロック)	とけないほうれんそう	とけないだいこん	とけないにんじん	温野菜いんげん	温野菜にんじん	温野菜さつまいも
エネルギーkcal	303	169	271	31	30	37	115	160	165
たんぱく質g	11.7	21.8	22.8	1.1	0.2	0.3	4.0	2.9	3.0
脂質g	26.0	7.6	19.3	0.4	0.2	0.4	3.6	8.0	8.1
炭水化物g	3.8	3.4	1.5	6.4	7.2	8.7	23.7	24.6	27.4
ナトリウムmg	214	353	270	85	84	82	123	113	74
カリウムmg	50	144	69	81	111	87	175	152	211
カルシウムmg	17	8	3	29	12	10	178	92	163
食物繊維総量 g	0.4	0.5	0.3	1.4	1.0	1.1	10.0	9.0	10.9
食塩相当量 g	0.5	0.9	0.7	0.2	0.2	0.2	0.3	0.3	0.2
アレルギー	小麦、卵、さば、大豆、ゼラチン	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	卵、乳成分、大豆、ゼラチン	卵、乳成分、大豆、ゼラチン	卵、乳成分、大豆、ゼラチン

※赤字は分析値の平均値になります。