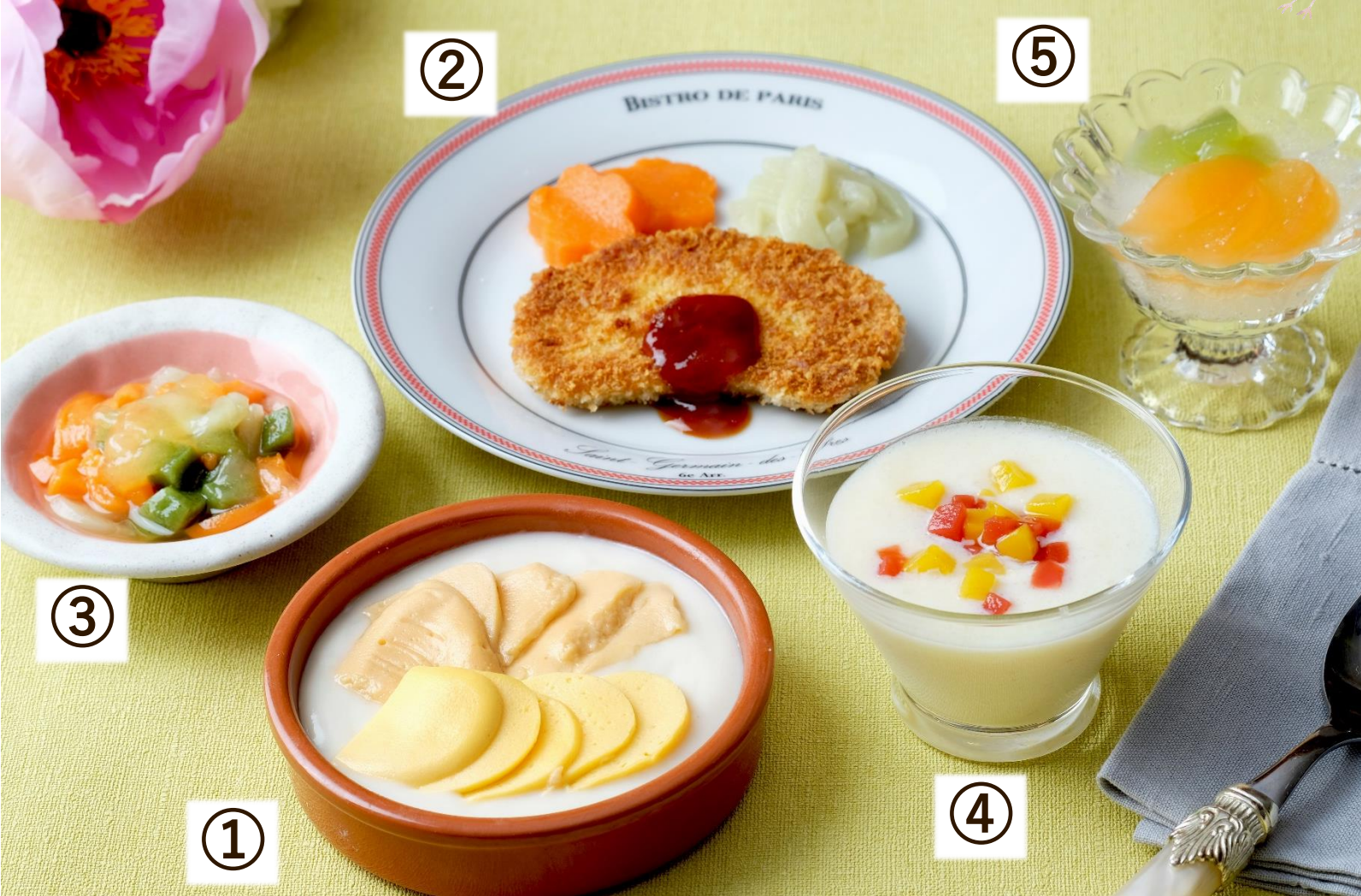


# 春の味覚御膳

UDF舌でつぶせるかたさ（嚥下調整食学会分類2013 コード3相当）の行事食のアイデアを毎月お届け。  
このうちの1品でも参考にさせていただけたら幸いです。



①サーモンとたまごの北欧風オープンサンド ②ミラノ風カツレツ  
③キャロットサラダ ④ビシソワーズ ⑤フルーツポンチ

★Point! 北欧風オープンサンド、ミラノ風カツレツなど世界中の料理を春らしい食材で彩った洋食のコースメニューです。彩りのよい野菜やフルーツを楽しめる献立となっています。

<1献立当たりの栄養成分>

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ビタミンD (μg)	食塩相当量 (g)
661	21.9	35.3	68.6	17.2	2.6

メールマガジンでレシピ・商品情報  
など最新情報を毎月お届け!



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サーモンとたまごの 北欧風オープンサンド



### 【材料】(1人)

- ・やさしい主食(甘さひかえめパン粥 (MCT入り))・・・120g
- ・やさしい素材(たんぱく21銀鮭)……………10g
- ・やさしい素材(たまご)……………10g

調理時間  
約10分

### 【作り方】

- ①甘さひかえめパン粥は冷凍状態で袋のままボイルし、器にそそぎ冷やし固める。(※調理時間外)
- ②銀鮭、たまごは蒸して、薄くスライスする。
- ③①に②を盛り完成。

★Point! パン粥は1食(120g)当たり、約217kcalと少量で高エネルギーです!

<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)	ビタミンD (μg)	食塩相当量 (g)
265	6.9	16.7	20.2	3.7	0.6

<使用食材>



甘さひかえめパン粥  
(MCT入り)



120g/30×2

たんぱく21 銀鮭



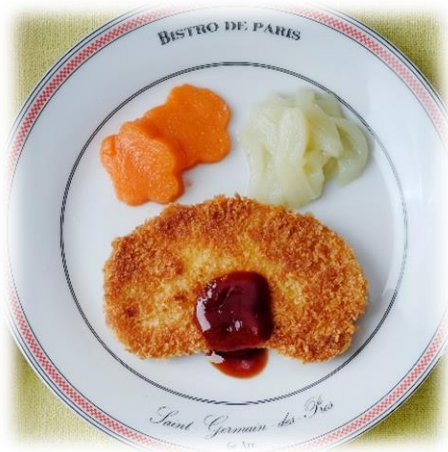
120g(3個)/30×2

たまご



120g(3個)/30×2

## ②ミラノ風カツレット



### 【材料】(1人分)

- ・やさしい素材(たんぱく21ビーフ (ポーション)) ……40g
- ・やさしい素材(キャベツ)……………13g
- ・やさしい素材(にんじん)……………8g
- A:パルメザンチーズ(2g)、薄力粉(3g)、卵(7g)
- B:ケチャップ(3g)、中濃ソース(3g)
- パン粉(3g)、オリーブオイル(4g)

調理時間  
約10分

### 【作り方】

- ①AとBをそれぞれ混ぜ合わせる。
- ②ビーフを冷凍状態でAにくぐらせ、パン粉をつけ、オリーブオイルをしいて焼く。
- ③キャベツは解凍状態で千切りにし、にんじんは半解凍状態で花形に抜き、解凍する。
- ④②、③を器に盛り、Bのソースを添え完成。

※衣が固い場合、水で薄めたソースにくぐらせるか蒸すと召し上がりやすくなります。

★Point! たんぱく21シリーズは、たんぱく質が100g中に21g以上含まれています!

<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)	ビタミンD (μg)	食塩相当量 (g)
212	11.6	13.7	10.4	13.1	0.7

<使用食材>



たんぱく21 ビーフ  
(ポーション)



120g(3個)/20×2

キャベツ



390g(15個)/12×2

にんじん



390g(15個)/12×2

### ③ キャロットサラダ



#### 【材料】(1人分)

- ・やさしい素材(にんじん)……………26g
- ・やさしい素材(キャベツ、ブロッコリー)各13g
- A: グレープフルーツ果汁(5g)、グラニュー糖(0.5g)
- オリーブオイル(1g)
- とろみ調整食品(0.5g)

調理時間  
約5分

#### 【作り方】

- ① Aの材料を混ぜ合わせ、とろみ調整食品を加えとろみをつける。
- ② にんじん、キャベツ、ブロッコリーは解凍状態で千切りにし、Aと和える。
- ③ ②を器に盛り完成。

★Point! やさしい素材ゼリー野菜シリーズは全部で7種類あり、自然解凍・冷蔵庫解凍で召し上がりいただけます。サラダや冷菜におすすめです!

#### <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)	ビタミンD (μg)	食塩相当量 (g)
50	0.5	1.1	12.5	0.0	0.1

#### <使用食材>

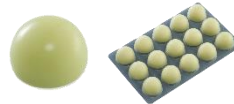


にんじん



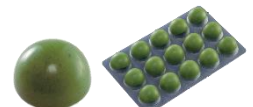
390g(15個)/12×2

キャベツ



390g(15個)/12×2

ブロッコリー



390g(15個)/12×2

### ④ ビシソワーズ



#### 【材料】(1人分)

- ・やさしい素材(温野菜じゃがいも)……………33g
- ・やさしい素材(トマト、コーン)……各6.5g
- 牛乳(50g)、コンソメ顆粒(0.5g)、食塩(1g)
- とろみ調整食品(1g)

調理時間  
約10分

#### 【作り方】

- ① 解凍したじゃがいもと牛乳、コンソメ顆粒をミキサーにかける。
- ② ①を沸騰しないように弱火で加熱し、食塩で調味し、とろみ調整食品でとろみをつけ冷蔵庫で冷やす。(※調理時間外)
- ③ トマト、コーンは解凍状態でダイスにカットする。
- ④ ②を器に注ぎ、③をちらし完成。

★Point! やさしい素材温野菜じゃがいもを使用すると、時間がかかるビシソワーズも裏ごしなしで簡単にご提供いただけます。

#### <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)	ビタミンD (μg)	食塩相当量 (g)
91	2.8	3.8	14.0	0.2	1.3

#### <使用食材>

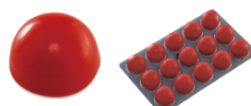


温野菜じゃがいも



300g(3本)/20

トマト



390g(15個)/12×2

コーン



390g(15個)/12×2

## ⑤フルーツポンチ



### 【材料】(1人分)

- ・やさしい素材(キウイ)……………6.5g
- ・やさしい素材(赤メロン)……………13g
- サイダー(40g)、とろみ調整食品(2g)

調理時間  
約5分

### 【作り方】

- ①サイダーにとろみ調整食品を加え、泡立て器でかき混ぜとろみをつけ器に盛る。(※サイダーをかき混ぜる際には、大きめの容器を使用してください)
- ②キウイ、赤メロンは解凍状態で食べやすい大きさにカットし、①にのせ完成。

★Point! やさしい素材果物は、本物の果物の代わりとしてお使いいただける濃厚な味わいです。

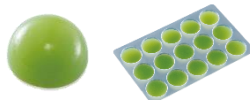
<1食あたりの栄養成分>

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ビタミンD (μg)	食塩相当量 (g)
42	0.1	0.0	11.5	0.0	0.1

<使用食材>

キウイ

赤メロン



390g(15個)/12×2



390g(15個)/12×2

## ～商品の栄養成分・アレルギー～

栄養成分(推定値) 100g当たり	甘さひかえめパン粥 (MCT入り)	たまご	たんぱく質 21 銀鮭	たんぱく質 21 (ポーション) ビーフ	コーン	ブロッコリー	トマト	にんじん	キャベツ	温野菜じゃがいも	キウイ	赤メロン
エネルギー (kcal)	181	303	173	285	100	68	52	76	53	131	99	120
たんぱく質 (g)	3.0	11.7	21.4	22.6	0.8	1.7	0.6	0.7	0.6	3.0	0.2	0.4
脂質 (g)	11.0	26.0	8.9	20.6	0.4	0.2	0.0	0.4	0.1	5.8	0.0	0.1
炭水化物 (g)	16.3	3.8	1.8	2.3	31.2	23.1	17.4	22.4	17.9	22.1	25.9	30.4
食塩相当量 (g)	0.3	0.5	0.8	0.7	0.04	0.04	0.2	0.2	0.03	0.1	0.1	0.1
ビタミンD (μg)	0.0	0.5	36.3	32.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
アレルギー	小麦・乳成分・大豆	小麦・卵・さば・大豆・ゼラチン	卵・さけ・大豆・ゼラチン	小麦・卵・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	乳成分	乳成分	乳成分・大豆	小麦・乳成分・大豆・鶏肉	乳成分	卵・乳成分・大豆・ゼラチン	キウイフルーツ	乳成分・りんご

※赤字は分析値の平均値になります。

詳しい商品の取り扱いについては、  
マルハニチロまでお問い合わせください。  
サンプル随時受付中！

