



# 母の日



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コーンマヨパン ②ハンバーグ シャリアピンソース  
③ポテトサラダの野菜カナッペ  
④シナモン香る冷製パンプキンスープ ⑤ありがとうデザートブーケ



★Point! コーンマヨパン、本格的なフレンチソースのシャリアピンハンバーグ、カナッペ風ポテトサラダなど、母の日を彩る可愛い見た目の献立です。果物シリーズを使用し華やかなデザートブーケに仕上げました。

<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)
623	12.7	35.3	69.1	0.4	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コーンマヨパン



### 【材料】(1人分)

- ・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(とけないコーン)……………15g
- マヨネーズ(5g)

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、器に盛り付け冷やし固める。(※調理時間外)
- ②コーンは半解凍状態でダイス状にカットし、マヨネーズと和える。
- 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のMCTオイルを1食2g以上配合しています  
 <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)
260	3.8	17.1	21.3	0.2	0.3

<使用食材>

やさしい主食

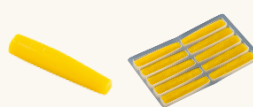
やさしい素材

甘さひかえめパン粥 (MCT入り)



120g/30×2

とけないコーン



300g(10本)/15×2

## ②ハンバーグ シャリアピンソース



### 【材料】(1人分)

- ・やさしいおかず(みためがハンバーグ)……………40g
- ・やさしい素材(温野菜いんげん)……………10g
- ・やさしい素材(とけないたまねぎ)……………5g
- A:赤ワイン(4g)、濃口しょうゆ(2.5g)、水(2.5g)  
醸造酢(0.8g)、上白糖(2.5g)  
とろみ調整食品(0.5g)

調理時間  
約15分

### 【作り方】

- ①たまねぎは半解凍状態でダイス状にカットし、Aといっしょに鍋に入れ、半量になるくらいまで煮込み、とろみ調整食品を加えとろみをつける。
- ②みためがハンバーグは冷凍状態で蒸し、表面を軽くバーナーであぶる。
- ③いんげんは半解凍状態で細切りに、解凍する。
- ④②を盛りつけ①をかけ、③を添える。

★Point! バーナーで表面をあぶることでより常食に近いみために！シャリアピンソースをかけて特別感のある1品に仕上げました。

<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)
133	4.8	8.6	8.9	0.0	0.9

<使用食材>

やさしいおかず

やさしい素材

みためがハンバーグ



120g(3個)/20

温野菜いんげん



300g(3本)/20

とけないたまねぎ



360g(8個)/12×2



### ③ポテトサラダの野菜カナッペ



#### 【材料】(1人分)

- ・やさしい素材(コーン、にんじん)・各13g
- ・やさしいおかず(ポテトサラダムース)……………30g

調理時間  
約10分

#### 【作り方】

- ①コーン、にんじんは解凍状態でスライスする。
- ②ポテトサラダムースは冷凍状態で蒸し、ほぐす。
- ③①を器に盛り②をトッピングして完成。

★Point! やさしい素材ゼリー野菜シリーズとやさしいおかず惣菜シリーズを組み合わせた彩豊かな、見た目にも楽しい1品です。

<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)
73	0.7	3.6	12.2	0.0	0.2

<使用食材>

コーン



390g(15個)/12×2

にんじん



390g(15個)/12×2

ポテトサラダムース



180g(6個)/20×2

### ④シナモン香る 冷製パンプキンスープ



#### 【材料】(1人分)

- ・やさしい素材(温野菜かぼちゃ)……………50g
- 牛乳(60g)、食塩(1g)、シナモンパウダー(1g)

調理時間  
約5分

#### 【作り方】

- ①かぼちゃは解凍状態で、牛乳、食塩、と一緒にミキサーにかけ冷蔵庫で冷やす。(※調理時間外)
- ②①を器に注ぎ、シナモンパウダーをかけて完成。

★Point! 手間のかかるイメージのパンプキンスープもやさしい素材「温野菜かぼちゃ」を使うと短時間で調理していただけます。

<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)
115	3.4	6.0	16.1	0.2	1.2

<使用食材>

温野菜かぼちゃ



300g(3本)/20

## ⑤ありがとうブーケデザート

調理時間  
約5分



### 【材料】(1人分)

- ・やさしい素材(いちご)……………12.5g
- ・やさしい素材(白桃、キウイ)……………各13g

### 【作り方】

- ①いちご、白桃は解凍状態で薄くスライスし、花びらを巻く様にして器に盛る。
- ②キウイは解凍状態で角切りとスライスにカットし、①に茎と葉に見立て添え完成。

★Point! 3種類の果物を使用し、母の日にぴったりのデザートに仕上げました

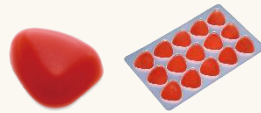
<1食あたりの栄養成分>

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	0.0	0.0	10.6	0.0	0.0

<使用食材>



いちご



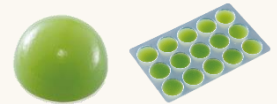
375g(15個)/12×2

白桃



390g(15個)/12×2

キウイ



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)	とけないコーン	とけないたまねぎ	コーン	にんじん	温野菜かぼちゃ	温野菜いんげん	いちご	キウイ	白桃	みためがハンバーグ	ポテトサラダムース
エネルギー (kcal)	181	46	36	100	76	141	115	120	99	106	257	167
たんぱく質 (g)	3.0	0.5	0.4	0.8	0.7	2.8	4.0	0.2	0.2	0.2	10.6	1.8
脂質 (g)	11.0	0.5	0.3	0.4	0.4	7.3	3.6	0.0	0.0	0.0	20.5	11.4
炭水化物 (g)	16.3	10.3	8.4	31.2	22.4	24.7	23.7	30.3	25.9	26.5	6.9	17.2
食塩相当量 (g)	0.3	0.3	0.1	0.04	0.2	0.2	0.3	0.1	0.1	0.1	1.3	0.8
ビタミンD (μg)	0.0	0.0	0.0	0.0	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	乳成分・大豆	小麦・乳成分・大豆	乳成分	小麦・乳成分・大豆・鶏肉	卵・乳成分・大豆	卵・乳成分・大豆・ゼラチン	大豆	キウイフルーツ	もも	小麦・卵・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	小麦・卵・乳成分・大豆

※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!

