

# ひなまつり

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手まり寿司 ②とり肉と野菜の天ぷら ③オレンジのコールスロー  
④わかめのおすまし ⑤いちごとあんこのおはぎ

★Point!

さけ、白身魚の手まり寿司と天ぷらを中心とした和食中心のひなまつりを祝う御膳です。オレンジのコールスローなど、フルーツを取り入れた副菜で彩りを添えます。大きないちごが嬉しいおはぎ風のデザートも春の到来を感じさせます。

<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)
605	26.2	25.0	74.5	24.6	3.0



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！



MARUHA NICHIRO

マルハニチロのメディケア食品

検索!!



## ①手まり寿司



### 【材料】(1人分)

- ・やさしい素材(たんぱく21銀鮭、白身魚)・・・各20g
- ・やさしい素材(温野菜にんじん)・・・6g
- おかゆ(100g)、とろみ調整食品(2g)

調理時間  
約10分

### 【作り方】

- ①銀鮭、白身魚は半解凍状態で食べやすい大きさに薄くスライスし、解凍する。
- ②にんじんは半解凍状態で花形に抜き、自然解凍する。
- ③おかゆにとろみ調整食品を加えとろみをつけ、粗熱を取り、丸く成形し、①を盛る。
- ④③を器に盛り、②を飾り完成。

★Point! たんぱく21シリーズ 魚は自然解凍・冷蔵庫解凍でもお使いいただけます!

<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)
149	10.5	3.7	19.4	13.8	0.5

<使用食材>



たんぱく21 銀鮭



120g(3個)/30×2

たんぱく21 白身魚



120g(3個)/30×2

温野菜にんじん



300g(3本)/20

## ②とり肉と野菜の天ぷら



### 【材料】(1人分)

- ・やさしい素材(たんぱく21チキンブロック)・・・33.3g
- ・やさしい素材(温野菜かぼちゃ、いんげん)・・・各15g
- めんつゆ(20g)、とろみ調整食品(1g)
- 天ぷらミックス粉(15g)、水(30g)

調理時間  
約10分

### 【作り方】

- ①チキン、かぼちゃ、いんげんは半解凍状態で食べやすい大きさにカットする。
- ②天ぷらミックス粉と水をボウルに入れ混ぜ合わせ、薄い天ぷら衣を作り、①につけて揚げる。
- ③めんつゆにとろみ調整食品を加えとろみをつける。
- ④②、③を器に盛り、完成。

★Point! たんぱく21シリーズは100g中にたんぱく質が21g含まれています! エネルギーも常食とほぼ同等以上含有しています!

<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)
266	10.3	16.2	21.8	10.8	1.0

<使用食材>



たんぱく21 チキン (ブロック)



300g(3本)/20

温野菜かぼちゃ



300g(3本)/20

温野菜いんげん



300g(3本)/20

### ③ オレンジのコールスロー



#### 【材料】(1人分)

- ・やさしい素材(温野菜キャベツ).....20g
- ・やさしい素材(バレンシアオレンジ).....12.5g
- マヨネーズ(5g)、レモン果汁(1g)、上白糖(0.3g)

調理時間  
約5分

#### 【作り方】

- ①半解凍状態のキャベツと解凍したバレンシアオレンジを細切りにする。
- ②ボウルにマヨネーズ、レモン果汁、上白糖を入れ混ぜ合わせる。
- ③①を器に盛り、②をかけて完成。

★Point! 温野菜シリーズはエネルギーが高く、亜鉛、カルシウム、食物繊維を配合しています。  
※さといも、れんこん、じゃがいものみ カルシウムを配合してません。  
加熱調理に対応しており、さらに自然解凍、冷蔵庫解凍でも召し上がれるマルチック対応です。

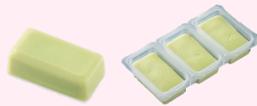
<1食あたりの栄養成分>

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)
76	0.9	4.7	9.3	0.0	0.2

<使用食材>



温野菜キャベツ



300g(3本)/20

バレンシアオレンジ



375g(15個)/12×2

### ④ わかめのおすまし



#### 【材料】(1人分)

- ・やさしい素材(とけないわかめ、にんじん)··各15g
- A: 出汁(150g)、しょうゆ(3g)、酒(3g)、食塩(0.5g)
- とろみ調整食品(3g)

調理時間  
約10分

#### 【作り方】

- ①わかめ、にんじんは半解凍状態で食べやすい大きさに薄くスライスする。
- ②鍋にAを入れて熱し、①を加え軽く煮込み、とろみ調整食品を加えとろみをつける。
- ③②をお椀に注ぎ、完成。

★Point! とけないゼリー野菜シリーズはゼリー状の物性ですがぐつぐつ煮込んでもとけません。汁物の具材にもぴったりです!

<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)
25	0.8	0.2	6.0	0.0	1.3

<使用食材>



とけないわかめ



180g(6個)/30×2

とけないにんじん



300g(10本)/15×2

## ⑤いちごとあんこのおはぎ



### 【材料】(1人分)

- ・やさしい素材(いちご).....12.5g
- A:こしあん(35g)、水(15g)、とろみ調整食品(0.5g)
- B:おかゆ(25g)、とろみ調整食品(0.5g)

調理時間  
約15分

### 【作り方】

- ①鍋にAとBをそれぞれ入れ熱し、とろみをつけ冷ます。  
(※調理時間外)
- ②ラップを敷き、その上にAを拡げ、その上にBをのせおはぎのように丸めて成形する。
- ③②を半分にカットし、半分にカットしたいちごをのせ完成。

★Point! 大きないちごが印象的なデザートです♪果物シリーズは全部で11種類ラインナップしており、季節に合わせた果物をお使いいただけます!

<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)
89	3.7	0.2	18.0	0.0	0.0

<使用食材>



いちご



375g(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	たんぱく21 白身魚	たんぱく21 銀鮭	チキンたんぱく21 (ブロック)	とけないにんじん	とけないわかめ	温野菜かぼちゃ	温野菜いんげん	温野菜にんじん	温野菜キャベツ	バレンシアオレンジ	いちご
エネルギー (kcal)	169	173	271	37	32	141	115	160	127	121	120
たんぱく質 (g)	21.8	21.4	22.8	0.3	0.4	2.8	4.0	2.9	3.6	0.4	0.2
脂質 (g)	7.6	8.9	19.3	0.4	0.4	7.3	3.6	8.0	4.7	0.1	0.0
炭水化物 (g)	3.4	1.8	1.5	8.7	7.6	24.7	23.7	24.6	23.4	31.8	30.3
食塩相当量 (g)	0.9	0.8	0.7	0.2	0.5	0.2	0.3	0.3	0.3	0.05	0.1
ビタミンD (μg)	32.7	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	卵・大豆・ゼラチン	卵・さけ・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	卵・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	オレンジ	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!