



# 夏まつり



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お好み焼きパン ②アメリカンドック ③焼きとうもろこし  
④えびとえだまめのスープ ⑤チョコバナナ

★Point! 夏祭りの屋台をイメージした献立に仕立てました。お好み焼き、アメリカンドッグや焼きとうもろこしなど、お祭り屋台のグルメを満喫できる、楽しいメニューとなっています。

<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)
705	16.8	48.2	51.1	4.6	3.6



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!

MARUHA NICHIRO **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!!



他にもレシピが満載♪



## ①お好み焼きパン



### 【材料】(1人分)

・やさしい主食(甘さひかえめパン粥 (MCT入り))…120g  
お好みソース(10g)、マヨネーズ(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、器に盛り付け冷やし固める。(※調理時間外)
- ②①にお好みソース、マヨネーズをかけ完成。

★Point! 「パン粥」1食(120g)あたり、約217kcalと高エネルギー！パン粥の上にソースとマヨネーズをかけるだけのお手軽レシピです！

#### <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)
303	4.0	20.7	23.5	0.2	0.9

#### <使用食材>

やさしい主食

甘さひかえめパン粥  
(MCT入り)



120g/30×2



## ②アメリカンドック



### 【材料】(1人分)

・やさしいおかず(みためがウインナー)………40g  
・やさしい素材(温野菜キャベツ)………10g  
A: マスタード(0.5g)、マヨネーズ(2.5g)  
衣: ホットケーキミックス(5g)、水(15g)  
ケチャップ(3g)

調理時間  
約15分

### 【作り方】

- ①キャベツは半解凍状態で千切りにし、自然解凍する。
- ②ホットケーキミックスと水をボウルに入れ混ぜ合わせ薄い衣を作り、半解凍状態のみためがウインナーを縦半分カットし、衣をつけて揚げる。
- ③Aを混ぜ合わせ、ココットにケチャップと半々にして入れる。
- ④②を器に盛り、①、③を添え完成。

※衣が固い場合、蒸すと召し上がりやすくなります。

★Point! 見た目も味も、常食そっくりなやさしいおかず「みためがウインナー」で屋台の定番アメリカンドッグを再現しました！

#### <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)
244	6.1	20.3	8.7	0.0	0.6

#### <使用食材>

やさしいおかず

やさしい素材

みためがウインナー



120g(3個)/30×2

温野菜キャベツ



300g(3本)/20



### ③焼きとうもろこし



#### 【材料】(1人分)

・やさしい素材(とけないコーン)……………30g  
濃口しょうゆ(2g)

調理時間  
約10分

#### 【作り方】

- ①コーンは半解凍状態でフォークでスジを付け、解凍する。
- ②①に濃口しょうゆを塗り、軽くバーナーであぶる。
- ③②を器に盛り完成。

★Point! やさしい素材「とけないコーン」はゼリー状の物性ですが加熱調理してもとけません！  
包丁でスジを付け、バーナーであぶることで常食に近いみためになります♪

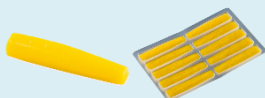
#### <1食あたりの栄養成分>

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)
15	0.4	0.2	3.3	0.0	0.4

#### <使用食材>



とけないコーン



300g(10本)/15×2



### ④えびとえだまめのスープ



#### 【材料】(1人分)

・やさしい素材(とけないえだまめ)……………10g  
・やさしい素材(たんぱく21えび)……………20g  
A:中華だし(100g)、濃口しょうゆ(2g)、ごま油(1g)、塩(1g)  
とろみ調整食品(3g)

調理時間  
約10分

#### 【作り方】

- ①えだまめは半解凍状態でダイス状にカットする。
- ②えびは自然解凍し、ペースト状に潰し①とっしょに丸め団子にする。
- ③鍋にAを入れ熱し、とろみ調整食品を加え とろみをつける。
- ④②を器に盛りつけ③を注ぎ完成。

★Point! たんぱく21えびは、100g中にたんぱく質が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)
56	5.7	2.3	4.5	4.3	1.7

#### <使用食材>



とけないえだまめ



180g(6個)/30×2

たんぱく21 えび



120g(3個)/30×2



## ⑤チョコバナナ



### 【材料】(1人分)

・やさしい素材(バナナ).....26g  
 チョコレートソース(5g)、ホイップクリーム(5g)

調理時間  
約5分

### 【作り方】

- ①バナナは自然解凍し、半分にスライスして器に盛る。
- ②チョコレートソースをかけ、ホイップクリームを添え完成。

★Point! やさしい素材「バナナ」は味だけでなく、見た目も本物そっくり！行事食におすすめです！

### <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)
87	0.6	4.7	11.1	0.1	0.0

### <使用食材>

バナナ



375g(15個)/12×2



## ～商品の栄養成分・アレルゲン～

栄養成分(推定値) 100g当たり	甘さひかえめパン粥 (MCT入り)	たんぱく質 21 えび	とけないコーン	とけないえだまめ	温野菜キャベツ	バナナ	みためがウインナー
エネルギー (kcal)	181	154	46	57	127	148	326
たんぱく質 (g)	3.0	22.0	0.5	2.6	3.6	0.4	13.0
脂質 (g)	11.0	5.6	0.5	1.7	4.7	4.1	27.8
炭水化物 (g)	16.3	4.4	10.3	8.2	23.4	29.5	4.2
食塩相当量 (g)	0.3	1.0	0.3	0.3	0.3	0.03	0.9
ビタミンD (μg)	0.0	21.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
アレルギ	小麦・ 乳成分・大豆	えび・小麦・ 卵・大豆・ ゼラチン・ 魚介類	乳成分・大豆	小麦・ 乳成分・大豆	卵・乳成分・ 大豆・ ゼラチン	乳成分・ 大豆・バナナ	卵・大豆・ 豚肉・ ゼラチン

※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！

