

父の日

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とりの炊き込みごはん ②天ぷらの盛り合わせ ③なすの生姜炒め
④たまごスープ ⑤白桃と白あんのデザート

★Point! とうもろこしとえだまめのかき揚げとえびの天ぷらを中心に、初夏を向かえる季節の素材をシンプルな定番の和食に仕上げました。お父さんの健康を気遣う御膳となっています。

<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 (μ g)	食塩相当量 (g)
521	21.4	23.8	53.3	16.8	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とりの炊き込みごはん風



【材料】(1人分)

・やさしい素材(たんぱく21チキン (ブロック))…25g
 やさしい素材(とけないにんじん、えだまめ)…各10g
 おかゆ(120g)、めんつゆ(8g)

調理時間
約10分

【作り方】

- ①チキンは半解凍状態で、食べやすい大きさにカットする。
- ②にんじんとえだまめを半解凍状態でダイス状にカットする。
- ③おかゆにめんつゆを加え混ぜ合わせる。
- ④③を器に盛り、①、②をのせ完成。

★Point! たんぱく21シリーズは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)
167	7.5	5.1	21.6	8.1	0.5

<使用食材>



たんぱく21 チキン (ブロック)



300g(3本)/20

とけないにんじん



300g(10本)/15×2

とけないえだまめ



180g(6個)/30×2



②天ぷらの盛り合わせ



【材料】(1人分)

・やさしい素材(たんぱく21えび)…40g
 ・やさしい素材(とけないえだまめ、コーン)…各15g
 天ぷら粉(10g)、水(13g)

調理時間
約10分

【作り方】

- ①えだまめ、コーンは半解凍状態でダイス状にカットする。
- ②えびは半解凍状態で半分にカットする。
- ③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、②を天ぷら衣につけかきあげ、えび天にし、それぞれ揚げる。
- ④③を器に盛り完成。



えびのおすすめ
カット方法!

※衣が固い場合、とろみのついためんつゆにつけていただくか蒸すと召し上がりやすくなります。

★Point! コーンと枝豆のかき揚げを添えて、初夏を感じる天ぷら盛り合わせに。

<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)
187	10.2	10.7	12.1	8.6	0.5

<使用食材>



たんぱく21 えび



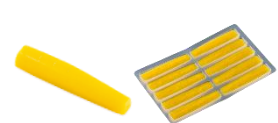
120g(3個)/30×2

とけないえだまめ



180g(6個)/30×2

とけないコーン



300g(10本)/15×2



③なすの生姜炒め



【材料】(1人分)

- ・やさしい素材(とけないなす)……………30g
- ・やさしい素材(とけないながねぎ)……………15g
- A:生姜しぼり汁(0.5g)、濃口しょうゆ(5g)、みりん(5g)
- とろみ調整食品(0.5g)、ごま油(1g)

調理時間
約10分

【作り方】

- ①なす、ながねぎは半解凍状態で食べやすい大きさにカットする。
- ②ごま油を入れ①を炒め、Aを加え味付けする。
具材を取り出し、たれにとろみ調整食品を加えとろみをつける。
- ③②を器に盛り完成。

★Point! やさしい素材とけないゼリー野菜シリーズは調味料や油のなじみが良く、調理耐性も良いので、炒め物にもおすすめです!



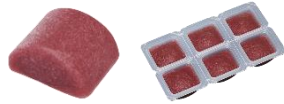
<1食あたりの栄養成分>

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)
40	0.6	1.1	6.2	0.0	0.7

<使用食材>

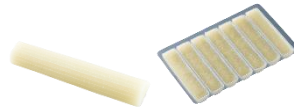


とけないなす



180g(6個)/30×2

とけないながねぎ



315g(7本)/15×2

④たまごスープ



【材料】(1人分)

- ・やさしい素材(たまご)……………10g
- ・やさしい素材(とけないほうれんそう)……………10g
- A:出汁(100g)、白だし(8g)
- とろみ調整食品(2g)

調理時間
約10分

【作り方】

- ①たまごは解凍後フォークで崩し、ほうれんそうは半解凍状態で食べやすい大きさにカットする。
- ②Aを鍋に入れて熱し、①を加え5分ほど煮込み、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! やさしい素材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!



<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	1.7	2.6	3.5	0.1	1.3

<使用食材>

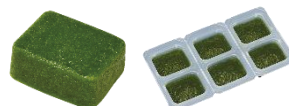


たまご



120g(3個)/30×2

とけないほうれんそう



180g(6個)/30×2

⑤白桃と白あんのデザート



【材料】(1人分)
 ・やさしい素材(白桃).....26g
 白あん(10g)、生クリーム(10g)

調理時間
約5分

【作り方】
 ①白桃は自然解凍する。
 ②生クリームと白あんをボウルに入れよく混ぜ、滑らかにする。
 ③②を器に盛り、①をのせ完成。

★Point! やさしい素材果物シリーズは11種類の果物をラインナップ! 季節に合わせた果物を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)
85	1.4	4.3	9.9	0.0	0.0

<使用食材>

白桃

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	たまご	たんぱく質21 えび	チキンたんぱく質21 (ブロック)	とけないコーン	とけないにんじん	とけないながねぎ	とけないなす	とけないほうれんそう	とけないえだまめ	白桃	
エネルギー (kcal)	303	154	271	46	37	40	30	31	57	106	
たんぱく質 (g)	11.7	22.0	22.8	0.5	0.3	0.6	0.3	1.1	2.6	0.2	
脂質 (g)	26.0	5.6	19.3	0.5	0.4	0.4	0.3	0.4	1.7	0.0	
炭水化物 (g)	3.8	4.4	1.5	10.3	8.7	9.2	6.9	6.4	8.2	26.5	
食塩相当量 (g)	0.5	1.0	0.7	0.3	0.2	0.1	0.1	0.2	0.3	0.1	
ビタミンD (μg)	0.5	21.5	32.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
アレルギー	小麦・卵・さば・大豆・ゼラチン	えび・小麦・卵・大豆・ゼラチン・魚介類	小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	乳成分・大豆	小麦・乳成分・大豆	小麦・乳成分・大豆	小麦・乳成分・大豆	小麦・乳成分・大豆	小麦・乳成分・大豆	小麦・乳成分・大豆	もも

※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!

