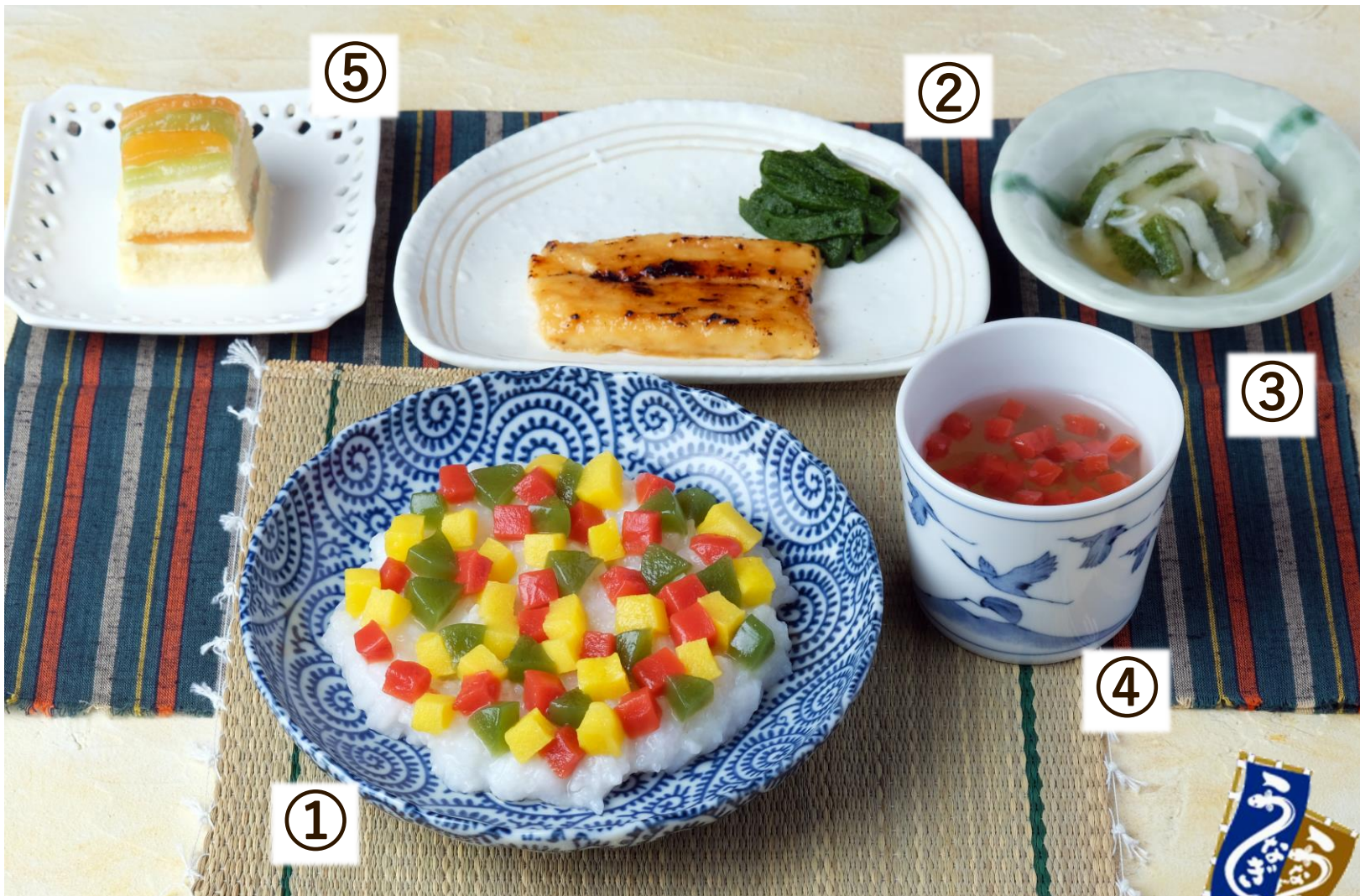


土用の丑の日

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夏野菜ちらし ②うなぎの蒲焼 ③わかめとだいこんの酢の物
④トマトのすり流しスープ ⑤赤メロンとキウイのショートケーキ

★Point! うなぎの蒲焼をメインに、夏野菜を使用したさっぱりちらし寿司とわかめの酢の物、
トマトのすり流しなど暑気払いにぴったりの御膳です。

<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)
470	13.7	10.6	80.2	13.1	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!



マルハニチロ株式会社

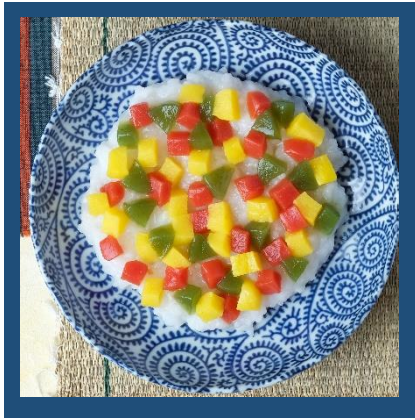
他にもレシピが満載♪

マルハニチロのメディアケア食品

検索!!



①夏野菜ちらし



【材料】(1人分)

・やさしい素材(きゅうり、コーン、トマト)……各13g
 おかゆ(120g)、寿司酢(10g)

調理時間
 約5分

【作り方】

- ①きゅうり、コーン、トマトは解凍状態でダイス状にカットする。
- ②おかゆに寿司酢を混ぜ込み、冷ます。
- ③②を器に盛り、①をトッピングし完成。

★Point! 夏野菜を使用した見た目にも楽しめる1品です!

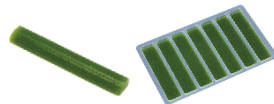
<1食あたりの栄養成分>

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)
130	1.6	0.2	31.5	0.0	0.7

<使用食材>



きゅうり



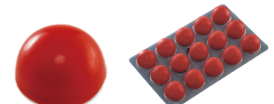
315g(7本)/12×2

コーン



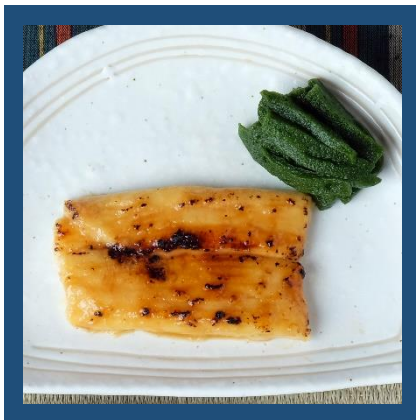
390g(15個)/12×2

トマト



390g(15個)/12×2

②うなぎの蒲焼



【材料】(1人分)

・やさしい素材(たんぱく21白身魚)……40g
 ・やさしい素材(とけないほうれんそう)……10g
 蒲焼のたれ：濃口しょうゆ(8g)、みりん(10g)、酒(5g)
 上白糖(5g)

調理時間
 約10分

【作り方】

- ①白身魚は半解凍状態で2枚にスライスし、1枚を裏返して図のように合わせ蒲焼のような長方形にする。表面にフォークでスジを付ける。



- ②蒲焼のたれの材料をボウルに入れ混ぜ合わせ、①の表面に塗り、軽くバーナーで焼く。
- ③ほうれんそうは半解凍状態で千切りにする。
- ④②、③を器に盛り完成。

★Point! 土用の丑の日に欠かせないうなぎをやさしい素材 たんぱく21 白身魚でアレンジしました。たんぱく21シリーズは自然解凍でも召し上がりいただけます!

<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)
125	9.4	3.0	12.4	13.1	1.6

<使用食材>

たんぱく21 白身魚



120g(3個)/30×2

とけないほうれんそう



180g(6個)/30×2



③わかめとだいこんの酢の物



【材料】(1人分)

- ・やさしい素材(とけないわかめ)……………10g
- ・やさしい素材(とけないだいこん)……………20g
- A:醸造酢(2g)、水(10g)、白だし(4g)、上白糖(0.5g)
- とろみ調整食品(適量)

調理時間
約10分

【作り方】

- ①わかめ、だいこんは半解凍状態にして、わかめは薄切り、だいこんは千切りにし、自然解凍する。
- ②Aの材料をボウルに入れ混ぜ合わせ、とろみ調整食品を加えとろみをつける。
- ③②のボウルに①を加え混ぜ合わせる。
- ④③を器に盛り完成。

★Point! 食欲が落ちてしまいがちな暑い季節におすすめのさっぱりした酢の物です。
とけない野菜シリーズは調味料の味なじみの良いので酢のものにもおすすめです。

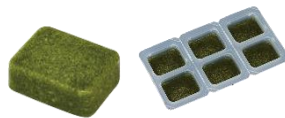
<1食あたりの栄養成分>

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)
14	0.1	0.0	3.4	0.0	0.6

<使用食材>



とけないわかめ



180g(6個)/30×2

とけないだいこん



360g(8個)/12×2

④トマトのすり流しスープ



【材料】(1人分)

- ・やさしい素材(トマト)……………13g
- A:水(80g)、白だし(4g)
- とろみ調整食品(適量)

調理時間
約10分

【作り方】

- ①A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トマトは解凍状態でダイス状にカットする。
- ③①を器に注ぎ、②をトッピングし完成。

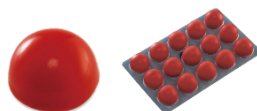
★Point! ゼリー野菜シリーズは全部で7種類あり、自然解凍で召し上がりいただけます。

<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)
12	0.2	0.0	4.3	0.0	0.6

<使用食材>

トマト



390g(15個)/12×2



⑤赤メロンとキウイの ショートケーキ



調理時間
約10分

【材料】(1人分)

・やさしい素材(赤メロン、キウイ)……………各13g
A:ガムシロップ(12g)、水(12g)
スポンジケーキ(20g)、生クリーム(15g)、グラニュー糖(1.5g)

【作り方】

- ①赤メロン、キウイは解凍状態でスライスにカットする。
- ②Aを混ぜ合わせ、スポンジケーキに刷毛等でひたし、やわらかくする。
- ③ボウルに生クリーム、グラニュー糖を入れ、ホイッパーで泡だてホイップクリームを作る。
- ④②に③を塗り、①をサンドし、飾りつけ完成。

★Point! 夏が旬の果物を使用した彩りのきれいなデザートです!
果物シリーズは11種類の果物をラインナップしており、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)
189	2.4	7.4	28.6	0.0	0.1

<使用食材>

赤メロン

キウイ



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	たんぱく質 21 白身魚	とけない だいこん	とけない ほうれんそう	とけない わかめ	きゅうり	コーン	トマト	キウイ	赤メロン
エネルギー (kcal)	169	30	31	32	79	100	52	99	120
たんぱく質 (g)	21.8	0.2	1.1	0.4	0.4	0.8	0.6	0.2	0.4
脂質 (g)	7.6	0.2	0.4	0.4	0.0	0.4	0.0	0.0	0.1
炭水化物 (g)	3.4	7.2	6.4	7.6	21.4	31.2	17.4	25.9	30.4
食塩相当量 (g)	0.9	0.2	0.2	0.5	0.2	0.0	0.2	0.1	0.1
ビタミンD (μg)	33	0	0	0	0	0	0	0	0
アレルギー	卵・大豆・ゼラチン	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	乳成分	乳成分・大豆	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!

