

お正月



海鮮押し寿司 八幡巻 野菜の昆布巻き
白味噌雑煮 赤メロンとキウイの黒糖ゼリー寄せ


【1献立当たりの栄養成分】

エネルギー：528kcal、たんぱく質：20.1g、脂質：14.7g、
炭水化物：81.8g、ビタミンD：20.3 μ g、食塩相当量：2.9g


UDF舌でつぶせるかたさ（嚥下調整食学会分類2021 コード3相当）の行事食のアイデアを毎月お届け。
このままでも、このうちの1品でも参考にしていただけたら幸いです。

 メルマガ登録



 メディケア食品
公式インスタグラム



 その他の行事食レシピは
こちら！



海鮮押し寿司



【材料】(1人分)

やさしい素材(たんぱく21銀鮭)…20g
やさしい素材(きゅうり)…15g
全粥(120g)、すし酢(5g)

【作り方】

- ①たんぱく21銀鮭は半解凍状態で、薄くスライスする。
- ②きゅうりは半解凍状態で薄くスライスする。
- ③温めた全粥にすし酢を混ぜ、器に盛り、1と2をのせ完成。

【使用商品のポイント】

たんぱく21シリーズは、たんぱく質が100g中に21g以上含まれています！

【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：137kcal、たんぱく質：5.7g、脂質：1.9g
炭水化物：23.6g、ビタミンD：7.3μg、食塩相当量：0.6g



八幡巻



【材料】(1人分)

やさしい素材(たんぱく21ビーフ(ブロック))…40g
やさしい素材(温野菜にんじん、ごぼう)…各25g
A:出汁(15g)、酒(2g)、みりん(2g)、醤油(2g)、砂糖(10g)
とろみ調整食品(1.5g)

【作り方】

- ①たんぱく21ビーフは半解凍状態で、大きな面で薄切りにする。
- ②にんじん、ごぼうは半解凍状態で、拍子切りにする。
- ③2を交互に2列に重ね1で巻く。
- ④鍋にAを入れひと煮立ちさせ、とろみ調整食品を加えとろみをつける。
- ⑤器に3を盛り4をかけ、完成。

【使用商品のポイント】

たんぱく21シリーズは自然解凍・冷蔵庫解凍でも召し上がりいただけます！

【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：244kcal、たんぱく質：10.8g、脂質12.2g
炭水化物：25.0g、ビタミンD：13.0μg、食塩相当量：0.9g



野菜の昆布巻き



【材料】(1人分)

やさしい素材(とけないわかめ)…15g
やさしい素材(とけないにんじん)…10g
出汁(10g)、醤油(1g)、酒(2g)、とろみ調整食品(0.5g)

【作り方】

- ①わかめ、にんじんは解凍状態で、長方形にスライスし交互に重ねる。
- ②鍋に出汁、醤油、酒を入れひと煮立ちさせ、とろみ調整食品を加えとろみをつける。
- ③器に1を盛り2をかけ、完成。

【使用商品のポイント】

とけないゼリー野菜は、自然解凍・冷蔵庫解凍でもお召し上がりいただけます！

【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：13kcal、たんぱく質：0.2g、脂質：0.1g
炭水化物：2.6g、ビタミンD：0.0μg、食塩相当量：0.2g

白味噌雑煮



【材料】(1人分)

やさしい素材(とけないほうれんそう、はくさい、にんじん) …各10g
出汁(150g)、白味噌(15g)、とろみ調整食品(1.5g)

【作り方】

- ①ほうれんそう、はくさい、にんじんは半解凍状態でスライスし、型抜く、または適当な大きさにカットする。
- ②鍋に出汁を入れひと煮立ちさせ、白味噌を加えたら1を入れて約5分煮込み、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。

【使用商品のポイント】

とけないゼリー野菜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食当たりの栄養成分】

エネルギー：49kcal、たんぱく質：2.1g、脂質：0.5g
炭水化物：9.7g、ビタミンD：0.0μg、食塩相当量：1.2g

赤メロンとキウイの黒糖ゼリー寄せ



【材料】(1人分)

やさしい素材(赤メロン、キウイ)…各13g
水(100g)、黒砂糖(15g)、ゼラチン(1g)

【作り方】

- ①赤メロン、キウイは半解凍状態で、ダイスカットし、解凍する。
- ②鍋に水、黒砂糖を入れひと煮立ちさせ、火を止めゼラチンを加えてよく混ぜる。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。
(※調理時間外)
- ③器に2を入れ、1を飾り完成。

【使用商品のポイント】

果物は、本物の果物の代わりとしてお使いいただける濃厚な味わいです。

【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：85kcal、たんぱく質：1.3g、脂質：0.0g
炭水化物：20.9g、ビタミンD：0.0μg、食塩相当量：0.0g

使用商品の栄養成分・アレルギー・規格

| 100g当たり (推定値) | たんぱく21銀鮭 | たんぱく21ビーフ (ブロック) | 温野菜ごぼう | 温野菜にんじん | とけないにんじん | とけないほうれんそう | とけないわかめ | とけないはくさい | きゅうり | キウイ | 赤メロン |
|---------------------|-----------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|------------------------|------------------------|
| エネルギー(kcal) | 173 | 285 | 165 | 160 | 37 | 31 | 32 | 30 | 80 | 100 | 120 |
| たんぱく質(g) | 21.4 | 22.6 | 2.6 | 3.4 | 0.3 | 1.1 | 0.4 | 0.3 | 0.4 | 0.2 | 0.4 |
| 脂質(g) | 8.9 | 20.6 | 8.5 | 7.4 | 0.4 | 0.4 | 0.4 | 0.4 | 0.0 | 0.0 | 0.1 |
| 炭水化物(g) | 1.8 | 2.3 | 23.7 | 23.3 | 8.7 | 6.4 | 7.6 | 6.8 | 21.0 | 26.0 | 30.4 |
| 食塩相当量(g) | 0.8 | 0.7 | 0.2 | 0.3 | 0.2 | 0.2 | 0.5 | 0.1 | 0.2 | 0.1 | 0.1 |
| アレルギー物質 (特定原材料等) | 卵・さけ・大豆・ゼラチン | 小麦・卵・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン | 卵・乳成分・大豆 | 卵・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・大豆 | キウイ・フルーツ | 乳成分・りんご |
| 規格 | 120g (3個) /30×2 | 300g (3個) /24 | 300g (3本) /30 | 300g (3本) /30 | 300g (10個) /15×2 | 180g (6個) /30×2 | 180g (6個) /30×2 | 180g (6個) /30×2 | 315g (7本) /12×2 | 390g (15個) /12×2 | 390g (15個) /12×2 |

※赤字は分析値の平均値になります。
※商品の仕様およびパッケージは変更される場合があります。
※2023年10月現在の情報です。
※商品の詳しい調理時間は「病院施設向けカタログ2023」 調理方法のページをご確認ください。

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！