

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：19.9g、脂質：15.0g、
炭水化物：82.6g、ビタミンD：20.3μg、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2013 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



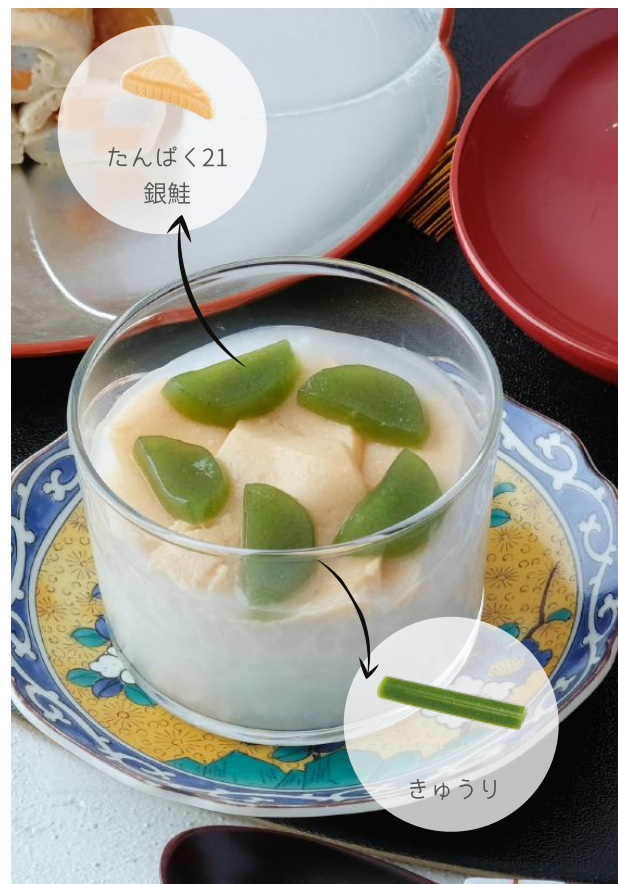
メディケア食品
公式インスタグラム



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)

調理時間
約5分

【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)

調理時間
約15分

【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：10.6g、脂質12.5g
炭水化物：25.8g、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

栄養成分 (推定値) 100g当たり	たんぱく質 21 銀鮭	きゅうり	ビーフ(ブロック) たんぱく質 21	温野菜にんじん	温野菜ごぼう	とけないにんじん	とけないわかめ	ほうれんそう	とけないはくさい	赤メロン	キウイ
エネルギー (kcal)	173	79	285	160	165	37	32	31	30	120	99
たんぱく質 (g)	21.4	0.4	22.6	2.9	2.6	0.3	0.4	1.1	0.3	0.4	0.2
脂質 (g)	8.9	0.0	20.6	8.0	9.0	0.4	0.4	0.4	0.4	0.1	0.0
炭水化物 (g)	1.8	21.4	2.3	24.6	25.1	8.7	7.6	6.4	6.8	30.4	25.9
ビタミンD (μg)	36.3	0.0	32.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
食塩相当量 (g)	0.8	0.2	0.7	0.3	0.2	0.2	0.5	0.2	0.1	0.1	0.1
アレルギー物質 (28品目中)	卵・さけ・大豆・ゼラチン	小麦・乳成分・大豆	小麦・卵・牛肉・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	卵・乳成分・大豆・ゼラチン	卵・乳成分・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・りんご	キウイフルーツ
規格	120g(3個)/30×2	315g(7本)/12×2	300g(3本)/20	300g(3本)/20	300g(3本)/20	300g(10本)/15×2	180g(6個)/30×2	180g(6個)/30×2	180g(6個)/30×2	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。※2021年3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2021」 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！