

# 七草

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。



七草粥風 白身魚の煮付け きゅうりとトマトの酢の物  
えびとれんこんのすまし汁 オレンジヨーグルト

## 【1献立当たりの栄養成分】

エネルギー：525kcal、たんぱく質：18.1g、脂質：9.7g、  
炭水化物：90.2g、ビタミンD：15.3μg、食塩相当量：3.0g

## お役立ち情報配信



メルマガ登録



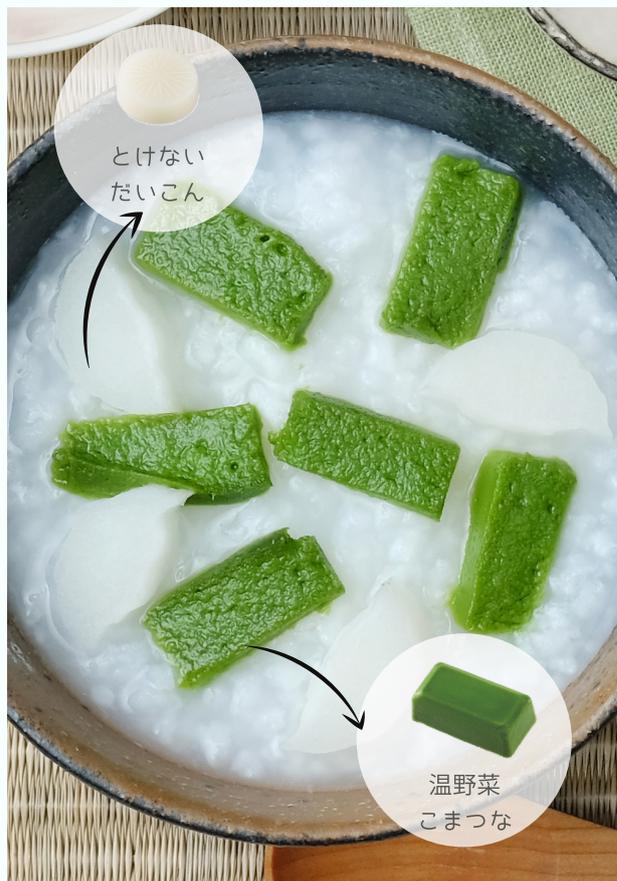
メディケア食品  
公式インスタグラム



その他の行事食レシピは  
こちら！



## 七草粥風



### 【材料】(1人分)

やさしい素材(温野菜こまつな)……………20g  
やさしい素材(とけないだいこん)……………20g  
全粥(200g)、食塩(0.5g)

### 【作り方】

- ①こまつな、だいこんは半解凍状態で、食べやすい大きさにカットする。
- ②鍋に全粥と食塩を入れ温めたら、1を入れる。
- ③器に2を盛り完成。

### 【使用商品のポイント】

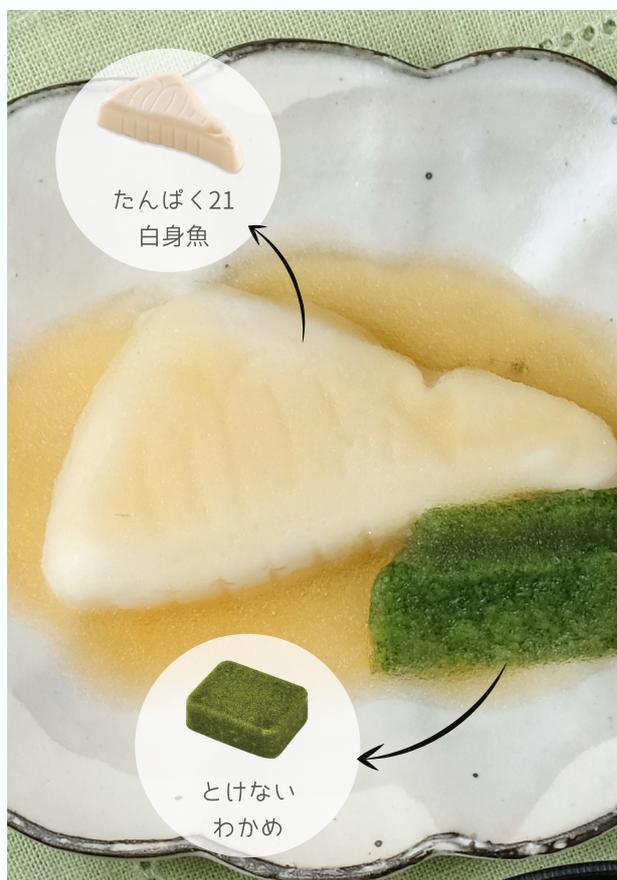
温野菜、とけないゼリー野菜は加熱調理OKな商品です！

### 【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：170kcal、たんぱく質：3.0g、脂質：0.9g  
炭水化物：37.5g、ビタミンD：0.0μg、食塩相当量：0.6g



## 白身魚の煮付け



### 【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(とけないわかめ)……………10g  
A：水(20g)、酒(20g)、濃口しょうゆ(4g)、みりん(10g)  
砂糖(5g)、おろし生姜(1g)  
とろみ調整食品(1.5g)

### 【作り方】

- ①わかめは半解凍状態で、食べやすい大きさにカットする。
- ②ホテルパンに1、白身魚、Aの調味料をいれスチコンのコンビモードで加熱する。
- ③②の残り汁にとろみ調整食品を加えとろみをつける。
- ④器に2を盛り、③のとろみ汁をかけ完成。

### 【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：142kcal、たんぱく質：9.0g、脂質：3.0g  
炭水化物：14.4g、ビタミンD：13.1μg、食塩相当量：1.2g



## きゅうりとトマトの酢の物



### 【材料】(1人分)

やさしいおかず(きゅうりのナムルゼリー)…30g  
やさしい素材(トマト)……………13g  
醸造酢(5g)、砂糖(5g)、とろみ調整食品(0.5g)

調理時間  
約10分

### 【作り方】

- ①鍋に醸造酢と砂糖を入れ熱し、とろみ調整食品を加えとろみをつけ粗熱を取る。
- ②きゅうりのナムルゼリー、トマトは解凍状態で、食べやすい大きさにカットする。
- ③2を1で和え、器に盛り完成。

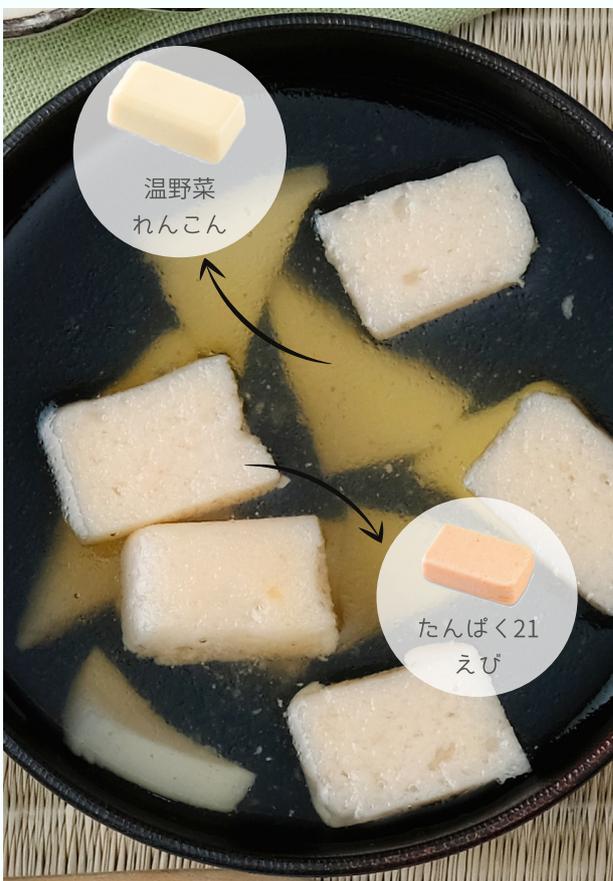
### 【使用商品のポイント】

きゅうりのナムルゼリーはおいしい惣菜をそのままゼリーにしました。解凍してそのままお召し上がりください。

### 【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：78kcal、たんぱく質：0.3g、脂質：3.0g  
炭水化物：13.8g、ビタミンD：0.0μg、食塩相当量：0.2g

## えびとれんこんのすまし汁



### 【材料】(1人分)

やさしい素材(たんぱく21えび)……………10g  
やさしい素材(温野菜れんこん)……………20g  
出汁(150g)、白だし(3.5g)、酒(5g)  
とろみ調整食品(4g)

調理時間  
約15分

### 【作り方】

- ①えび、れんこんは半解凍状態で、食べやすい大きさにカットする。
- ②鍋に出汁、白だし、酒を入れ温め、えびを加えて5分ほど煮込む。
- ③とろみ調整食品を加えとろみをつけ、れんこんを入れる。
- ④お椀に③を注ぎ完成。

### 【使用商品のポイント】

温野菜は少量高栄養なムース食素材です！

### 【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：65kcal、たんぱく質：3.1g、脂質：2.7g  
炭水化物：9.4g、ビタミンD：2.2μg、食塩相当量：0.9g

# オレンジヨーグルト



## 【材料】(1人分)

やさしい素材(バレンシアオレンジ)……………25g  
 ヨーグルト(60g)

## 【作り方】

- ①バレンシアオレンジは自然解凍し、スライスする。
- ②ヨーグルトを器に盛り、1をのせ完成。

## 【使用商品のポイント】

やさしい素材果物は、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：70kcal、たんぱく質：2.7g、脂質：0.1g  
 炭水化物：15.1g、ビタミンD：0.0μg、食塩相当量：0.1g



調理時間  
約10分

## 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21 えび	たんぱく21 白身魚	温野菜 れんこん	温野菜 こまつな	とけな いだいこん	とけな いわかめ	ト マト	バ レ ン シ ア オ レ ン ジ	き ゅ う り の ナ ム ル ゼ リ ー
エネルギー(kcal)	154	169	163	112	30	32	52	123	167
たんぱく質(g)	22.0	21.8	2.2	3.8	0.2	0.4	0.6	0.4	0.5
脂質(g)	5.6	7.6	10.5	3.6	0.2	0.4	0.0	0.1	10.0
炭水化物(g)	4.4	3.4	23.0	23.3	7.2	7.6	17.9	31.8	19.9
ビタミンD(μg)	21.5	32.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
食塩相当量(g)	1.0	0.9	0.2	0.3	0.2	0.5	0.1	0.05	0.8
アレルギー (28品目中)	えび・小麦・ 卵・大豆・ゼラ チン ・魚介類	卵・大豆・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	乳成分	オレンジ	小麦・乳成分・ ごま・大豆
規格	120g(3個) /30×2	120g(3個) /30×2	300g(3本) /20	300g(3本) /20	360g(8個) /12×2	180g(6個) /30×2	390g(15個) /12×2	375g(15個) /12×2	180g(6個) /20×2

※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。  
 ※2022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2022」 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！