

# 関東



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  
関東ご当地メニューをお届け。

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。



江戸前ちらし さといもとこんにゃくの田楽  
小松菜の煮びたし けんちん汁 いちごしるこ

【1献立当たりの栄養成分】

エネルギー：541kcal、たんぱく質：17.6g、脂質：16.3g、  
炭水化物：81.8g、食塩相当量：2.9g

## お役立ち情報配信

メルマガ登録



メディケア食品  
公式Instagram



その他の行事食レシピは  
こちら！



## 江戸前ちらし



### 【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(たまご)……………10g  
やさしい素材(温野菜しいたけ、いんげん)…各10g  
全粥(180g)  
A：米酢(10g)、砂糖(4g)、食塩(0.6g)

### 【作り方】

- ①えび、たまご、しいたけ、いんげんは半解凍状態で、食べやすい大きさにカットし、蒸す。
- ②全粥を温め、粗熱が取れたら、Aを加え混ぜ合わせる。
- ③器に②を盛り、①をちらして完成。

### 【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：220kcal、たんぱく質：6.2g、脂質：4.5g  
炭水化物：38.2g、食塩相当量：0.8g

調理時間  
約10分

## さといもとこんにゃくの田楽



### 【材料】(1人分)

やさしい素材(温野菜さといも、こんにゃく)…各25g  
A：みそ(2.5g)、三温糖(2.5g)、酒(1g)、みりん(1g)

### 【作り方】

- ①さといも、こんにゃくは半解凍状態で、それぞれ食べやすい大きさにカットする。
- ②Aを鍋に入れ混ぜながら火にかけ、照りが出てきたら火を止める。
- ③器に①をのせ、②を塗り完成。

### 【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：87kcal、たんぱく質：2.0g、脂質：3.4g  
炭水化物：13.6g、食塩相当量：0.5g

調理時間  
約10分

## 小松菜の煮びたし



### 【材料】(1人分)

やさしいおかず(小松菜の煮びたしムース)……30g

調理時間  
約5分

### 【作り方】

- ①小松菜の煮びたしムースは半解凍状態で、4等分にカットし蒸す。
- ②器に①を盛り完成。

### 【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：51kcal、たんぱく質：1.0g、脂質：3.5g  
炭水化物：4.3g、食塩相当量：0.3g

## けんちん汁



### 【材料】(1人分)

やさしい素材(たんぱく21ポークブロック)…20g  
やさしい素材(温野菜にんじん)………10g  
やさしい素材(とけないだいこん)………15g  
A:出汁(150g)、みりん(4g)、薄口醤油(3g)、食塩(0.3g)  
とろみ調整食品(3.5g)

調理時間  
約10分

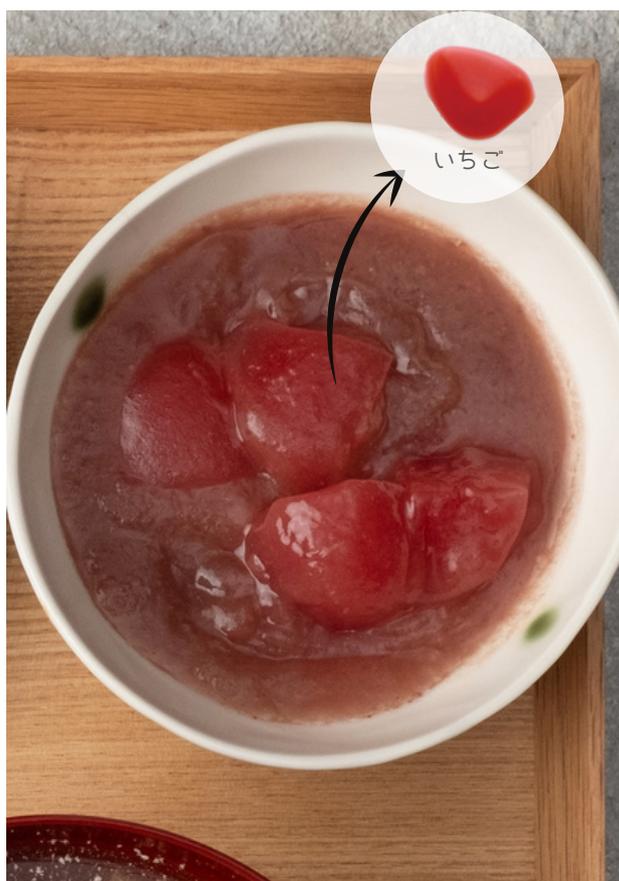
### 【作り方】

- ①ポーク(ブロック)、にんじん、だいこんは半解凍状態で、それぞれ食べやすい大きさにカットする。
- ②鍋にAを入れひと煮立ちしたら、①を加え8分ほど加熱し、とろみ調整食品を加えとろみをつける。
- ③お椀に②を注ぎ完成。

### 【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：104kcal、たんぱく質：5.8g、脂質：4.7g  
炭水化物：8.7g、食塩相当量：1.2g

## いちごしるこ



### 【材料】(1人分)

やさしい素材(いちご)……………25g  
 こしあんペースト(25g)、水(50g)  
 とろみ調整食品(3g)

調理時間

約5分

### 【作り方】

- ①いちごは解凍状態で、4等分にカットする。
- ②こしあんペーストを水で溶き伸ばし、とろみ調整食品を加えとろみをつける。
- ③器に②を入れ、①を浮かべ完成。

### 【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：79kcal、たんぱく質：2.6g、脂質：0.2g  
 炭水化物：17.0g、食塩相当量：0.1g

## 使用商品の栄養成分・アレルギー・規格

100g当たり (推定値)	たまご	たんぱく21えび	たんぱく21ポーク (ブロック)	温野菜さといも	温野菜しいたけ	温野菜こんにゃく	温野菜いんげん	温野菜にんじん	とけなだいこん	いちご	小松菜の煮ひたし ムース
エネルギー(kcal)	303	154	271	132	153	145	115	160	30	120	169
たんぱく質(g)	11.9	22.0	22.7	3.6	4.2	3.0	4.1	3.4	0.2	0.2	3.4
脂質(g)	26.1	5.6	19.2	5.3	7.8	7.7	2.9	7.4	0.2	0.0	11.5
炭水化物(g)	3.6	4.4	1.9	20.9	21.4	19.7	22.8	23.3	7.2	30.4	14.3
食塩相当量(g)	0.5	1.0	0.6	0.2	0.3	0.4	0.3	0.3	0.2	0.1	0.9
アレルギー物質 (特定原材料等)	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	卵・大豆・ 鶏肉・豚肉・ ゼラチン	卵・乳成分・ 大豆	卵・乳成分・ 大豆	卵・乳成分・ 大豆	卵・乳成分・ 大豆	卵・乳成分・ 大豆	小麦・乳成分・ 大豆	-	小麦・卵・ 乳成分・大豆
規 格	120g(3個) /30×2	120g(3個) /30×2	300g(3個) /24	300g(3本) /30	300g(3本) /30	300g(3本) /30	300g(3本) /30	300g(3本) /30	360g(8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。

※2023年12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」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！