



やわらかそぼろ とり・大豆



使用レシピ

鉄・カルシウム強化

★かぼちゃとそぼろのチーズ焼き★ 1人前

材料名	数量(g)
かぼちゃ	30
やわらかそぼろ(とり・大豆)	20
チーズ	10

<作り方>

- ① かぼちゃを茹でてつぶし、やわらかそぼろ(とり・大豆)と混ぜ合わせる。
- ② 器に入れて、チーズを散らし、焼く。

- カロテン豊富なかぼちゃと、だしのきいたやわらかそぼろ(とり・大豆)に、チーズを飾り、香ばしく焼いた一品です。
- 不足しがちなカルシウムが1日の所要量の約1/3量摂取できます。
- お好みに応じて、やわらかまぐろ味付けフレークややわらかさばみそ煮フレークを使用しても、おいしくお召し上がりいただけます。

★豆腐ハンバーグ★ 1人前

材料名	数量(g)
木綿豆腐	70
やわらかそぼろ(とり・大豆)	20
玉ねぎ	20
卵	10
小麦粉	5
油	3
塩	0.8
醤油	0.5
こしょう	少々

<作り方>

- ① 豆腐を水切りし、玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 豆腐、やわらかそぼろ(とり・大豆)、玉ねぎ、卵、小麦粉、塩、醤油、こしょうを混ぜ合わせる。
- ③ 熱した鍋に油を入れ、ハンバーグを焼く。

- 不足しがちな鉄やカルシウムがたっぷりとれる、豆腐ハンバーグです。
- 柔らかく仕上がりますので、かむ力が弱くなった方にもおいしくお召し上がりいただけます。
- 喫食者の症状に応じて、あんをかけていただくと、より一層食べやすくなります。

★さといものそぼろ煮★ 1人前

材料名	数量(g)
さといも	40
やわらかそぼろ(とり・大豆)	10
だし汁	80
醤油	5
みりん	2
砂糖	2
片栗粉	1.5

<作り方>

- ① さといもを食べやすい大きさに切る。
 - ② 鍋にだし汁、さといもを入れて熱し、醤油、みりん、砂糖を加えて煮る。
 - ③ 仕上げにやわらかそぼろ(とり・大豆)を加え、水溶き片栗粉をまわし入れ、とろみをつける。
- ※ だし汁は、鰹の素 桜印を使用

- だしのきいたそぼろとさといもの、鉄やカルシウムが補給できるやわらか煮物です。
- お好みに応じて、さやいんげんやグリーンピースを使用しても、おいしくお召し上がりいただけます。

【栄養価】1人前

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	リン	鉄
チーズ焼	91kcal	5.8g	3.9g	8.3g	272mg	252mg	189mg	146mg	3.1mg
ハンバーグ	151kcal	8.3g	7.5g	12.0g	522mg	283mg	161mg	146mg	3.7mg
そぼろ煮	66kcal	2.7g	0.7g	12.4g	380mg	346mg	68mg	64mg	1.7mg



やわらかそぼろ とり・大豆



使用レシピ

鉄・カルシウム強化

★そぼろと野菜のスタミナカレー★ 1人前

材料名	数量(g)
かぼちゃ	35
なす	35
やわらかそぼろ(とり・大豆)	20
人参	12
だし汁	120
市販カレールウ	20
油	5

<作り方>

- ① かぼちゃ、なすを食べやすい大きさに切る。
 - ② 人参はみじん切りにし、やわらかそぼろ(とり・大豆)は軽くほぐしておく。
 - ③ 鍋に油を入れて熱し、かぼちゃ、なす、人参を加えて炒め、さらにだし汁を加えて煮る。
 - ④ カレールウを加えて煮込み、仕上げに、やわらかそぼろ(とり・大豆)を加える。
- ※ だし汁は、鰹の素 桜印を使用

- たっぶりの野菜に、そぼろを加えて仕上げた、鉄、カルシウムたっぷりのスタミナカレーです。
- 通常のひき肉カレーのように、肉をダメにならないよう炒めるなどの手間がかかりません。

★じゃがいものそぼろ煮★ 1人前

材料名	数量(g)
じゃがいも	50
玉ねぎ	25
人参	10
やわらかそぼろ(とり・大豆)	10
グリーンピース(冷凍)	5
だし汁	70
酒	8
醤油	6
みりん	4
砂糖	3
ごま油	2

<作り方>

- ① じゃがいも、玉ねぎ、人参を食べやすい大きさに切る。
 - ② 鍋にごま油を入れて熱し、じゃがいも、玉ねぎ、人参を加えて炒め、だし汁、酒、醤油、みりん、砂糖を加えて煮る。
 - ③ 仕上げに、やわらかそぼろ(とり・大豆)、グリーンピースを加えて煮詰める。
- ※ だし汁は、鰹の素 桜印を使用

- だしのきいたそぼろとじゃがいもの、鉄やカルシウムが補給できるやわらか煮物です。
- お好みに応じて、やわらかまぐろ味付フレークを使用し、ツナ風にしても、おいしくお召し上がりいただけます。

★いり豆腐★ 1人前

材料名	数量(g)
絹ごし豆腐	50
卵	20
やわらかそぼろ(とり・大豆)	10
しいたけ(生)	10
人参	3
にら	2
醤油	5
ごま油	3
砂糖	2
塩	0.4

<作り方>

- ① 豆腐の水気を切り、くずしておく。
- ② しいたけ、人参、にらはみじん切りにする。
- ③ 鍋にごま油を入れて熱し、しいたけ、人参、にらを加えて炒め、塩を加える。
- ④ さらに豆腐、醤油、砂糖を加えて炒める。
- ⑤ 仕上げにやわらかそぼろ(とり・大豆)を加え、割りほぐした卵をまわし入れて混ぜ合わせる。

- 卵を加えることで、パサツキ感が減り、やわらかく、食べやすい食感に仕上がります。
- 喫食者の症状に応じて、あん(とろみのついただし汁等)をかけていただくと、さらにパサツキがなくなり、より一層食べやすくなります。

【栄養価】1人前

料理名	エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	リン	鉄
カレー	222kcal	5.6g	13.1g	20.7g	1,026mg	450mg	158mg	115mg	3.9mg
そぼろ煮	131kcal	3.6g	2.7g	21.0g	443mg	373mg	75mg	79mg	1.9mg
いり豆腐	122kcal	7.2g	7.2g	6.8g	554mg	230mg	95mg	123mg	2.3mg



やわらかそぼろ とり・大豆



使用レシピ

鉄・カルシウム強化

★やわらかシューマイ★ 1人前

材料名	数量(g)
シューマイの皮	15
やわらかそぼろ(とり・大豆)	25
白菜	20
玉ねぎ	10
しいたけ(生)	6
片栗粉	1.5
醤油	1
塩	1
ごま油	1

<作り方>

- ① 白菜を軽くゆでてみじん切りにし、水気を切る。
- ② 玉ねぎ、しいたけはみじん切りにしておく。
- ③ やわらかそぼろ(とり・大豆)、白菜、玉ねぎ、しいたけ、片栗粉、醤油、塩、ごま油を混ぜ合わせ、シューマイの皮で包む。
- ④ 蒸し器で蒸す。

- ごま油の風味と具材のうま味を皮で包み込んで仕上げた、やわらかなシューマイです。
- お好みに応じて、あんをかけたリ、スープの具としても、お使いいただけます。

★そぼろと豆腐の卵とじ★ 1人前

材料名	数量(g)
木綿豆腐	40
卵	40
やわらかそぼろ(とり・大豆)	15
玉ねぎ	15
人参	5
青ねぎ	2
だし汁	50
醤油	8
みりん	2
砂糖	2

<作り方>

- ① 豆腐をさいの目切りにし、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 人参は短冊切りにし、青ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋にだし汁、醤油、みりん、砂糖を入れて熱し、豆腐、玉ねぎ、人参、青ねぎを加えて煮る。
- ④ 仕上げにやわらかそぼろ(とり・大豆)を加え、割りほぐした卵をまわし入れる。

※ だし汁は、鰹の素 桜印を使用

- 野菜とそぼろのうま味を、卵で包んで仕上げたやわらかなおかずです。
- 仕上げに青ねぎを加えることで、風味豊かな味に仕上がります。

★やわらか卵とじ丼★ 1人前

材料名	数量(g)
精白米	90
卵	40
やわらかそぼろ(とり・大豆)	20
玉ねぎ	20
みつば	5
だし汁	50
醤油	8
砂糖	4
みりん	2

<作り方>

- ① 米を研ぎ、炊く。
- ② 玉ねぎ、みつばを食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋にだし汁、醤油、砂糖、みりんを入れて熱し、玉ねぎを加えて煮る。
- ④ 仕上げにやわらかそぼろ(とり・大豆)を加え、割りほぐした卵をまわし入れる。
- ⑤ 器にごはんを盛り、④の具をのせ、みつばを飾る。

※ だし汁は、鰹の素 桜印を使用

- だしをたっぷり含んだ、やわらかで、鉄、カルシウムたっぷりの卵どんぶりです。
- 喫食者の症状に応じて、雑炊風にしても、おいしくお召し上がりいただけます。

【栄養価】1人前

料理名	エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	リン	鉄
しゅうまい	120kcal	5.6g	2.8g	18.1g	651mg	250mg	164mg	100mg	3.8mg
卵とじ	148kcal	10.8g	6.7g	10.2g	649mg	279mg	168mg	183mg	3.4mg
卵とじ丼	458kcal	14.5g	6.2g	82.1g	684mg	348mg	156mg	241mg	4.6mg

株式会社 マルハチ村松



やわらかそぼろ とり・大豆



使用レシピ

鉄・カルシウム強化

★麻婆豆腐★ 1人前

材料名	数量(g)
木綿豆腐	100
やわらかそぼろ(とり・大豆)	20
長ねぎ	10
にら	8
にんにく	2
醤油	10
油	5
酒	3
砂糖	1
豆板醤	1
片栗粉	1.5
水	15

<作り方>

- ① 豆腐をさいの目切りにし、湯通しする。
- ② 長ねぎ、にら、にんにくはみじん切りにする。
- ③ 熱した鍋に油を入れ、にんにくを加えて炒め、さらに長ねぎ、にら、**やわらかとりそぼろ(とり・大豆)**を加えて炒める。
- ④ 水、醤油、酒、砂糖、豆板醤を加えて味を調え、ひと煮立ちさせ、豆腐を加えて煮る。
- ⑤ 仕上げに水溶性片栗粉をまわし入れ、とろみをつける。

- 人気メニューの麻婆豆腐で、**不足しがちな鉄、カルシウムがおいしく摂取できます。**
- 丼の具材としても、おいしくお召し上がりいただけます。
- 水の代わりに**とりがらスープ**をご使用いただくと、より一層コクのある一品に仕上がります。

★ヘルシー三色丼★ 1人前

材料名	数量(g)
精白米	90
卵	40
やわらかそぼろ(とり・大豆)	20
絹さや	10
砂糖	2
油	2
特撰かつおだし	0.5

<作り方>

- ① 米を研ぎ、炊く。
- ② 絹さやを下ゆでし、食べやすい大きさに切る。
- ③ 割りほぐした卵、砂糖、**特撰かつおだし**を混ぜ合わせる。
- ④ 鍋に油を入れて熱し、②の卵を加えて、いり卵を作る。
- ⑤ 器にごはんを盛り、**やわらかそぼろ(とり・大豆)**、いり卵をのせ、絹さやを飾る。

- だしのきいたいり卵、**そぼろ**、絹さやの彩り豊かな三色丼です。
- **不足しがちな鉄、カルシウムがおいしく摂取できる**、スタミナ丼です。

★ヘルシー春巻き★ 1人前

材料名	数量(g)
春巻きの皮	22
やわらかそぼろ(とり・大豆)	25
しいたけ(生)	10
にら	6
片栗粉	2
酒	2
ごま油	1.5
塩	0.4
こしょう	0.1

<作り方>

- ① しいたけ、にらをみじん切りにする。
- ② **やわらかそぼろ(とり・大豆)**、しいたけ、にら、片栗粉、酒、ごま油、塩、こしょうを混ぜ合わせ、春巻きの皮で包み、油で揚げる。

- ごま油の風味と具材のうま味を皮で包み、香ばしく揚げたおいしい春巻きです。
- お好みに応じて、カレー風味にしたり、**まぐろの水煮**を使用したツナ春巻きにしてもおいしくお召し上がりいただけます。

【栄養価】1人前

料理名	エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	カルシウム	リン	鉄
麻婆豆腐	188kcal	10.7g	10.5g	11.5g	815mg	377mg	251mg	195mg	4.1mg
三色丼	455kcal	13.9g	8.2g	77.3g	299mg	278mg	149mg	224mg	4.4mg
春巻き	162kcal	5.1g	8.3g	16.2g	457mg	228mg	156mg	93mg	3.8mg