

# キッセイ お正月 祝膳

たんぱく質  
調整



1食献立

調理時間

1時間50分程度

(なますを漬ける時間を除く)

松風焼き

柚子なます

れんごんの挟み揚げ

大根の明太子挟み

寿ぎちらし

### 栄養成分値(1食合計)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)
687	12.9	19.8	116.4
ナトリウム(mg)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
631	356	187	1.6

動物性たんぱく質 11.3g 動物性たんぱく質比 87.6%

ゆめごはん1/35トレーとマクトンゼロパウダーのカリウムは上限値で計算しております。

日本食品標準成分表2020年版(八訂)で計算  
弊社商品は商品パッケージの栄養成分表示から計算

作り方は裏面をご覧ください。

ゆめごはん  
特製  
二度蒸し  
1/35



たんぱく質が普通のごはんの1/35※1  
です。消費者庁が許可した「特別用途  
食品」の「腎疾患患者用食品」※2です。

マクトン  
ゼロパウダー



中鎖脂肪酸油を粉末状にしたもので  
す。粉末のため様々な食品に手軽に  
混ぜてご使用いただけます。

減塩  
だんごしょうゆ  
本醸造



こいくちしょうゆに  
比べて、食塩相当  
量48%減、カリウ  
ム92%減、リン  
75%減※3に調整し  
ました。

はやみ  
だんご速水もち



水でもどすだけですぐ食べられます。

※1.日本食品標準成分表2015年版(七訂)の「水稲めし 精白米 うるち米」と比較。

※2.医師、管理栄養士等との相談、指導を受けてご使用ください。

※3.日本食品標準成分表2015年版(七訂)の「こいくちしょうゆ」と比較。

**寿(ことほ)ぎちらし** 調理時間 30分程度(なますを漬ける時間を除く)

1人分 動物性たんぱく質 **8.3g**

材料(1人分)

絹さや..... 7g  
すし酢..... 5g  
酢..... 15g  
砂糖..... 2g  
ゆめごはん1/35トレー..... 180g(1パック)  
マクトンゼロパウダー..... 5g

柚子なます

酢..... 2g  
ゆずの果汁...1.5g  
砂糖..... 2g  
ゆずの皮..... 1g  
大根..... 20g  
にんじん..... 5g  
かまぼこ..... 10g  
だて巻..... 15g  
いくら..... 15g

作り方

①絹さやは茹で、1枚を3等分の斜め切りにする。  
②ボウルにすし酢、酢、砂糖を入れて混ぜ、合わせ酢を作る。  
③ゆめごはん1/35トレーはパッケージに記載されている方法で温める。  
④③をボウルに入れてほぐし、マクトンゼロパウダーを振り入れて混ぜ、②を入れて混ぜ、作って置いた柚子なます(作り方は柚子なますレシピを参照)を入れて混ぜる。  
⑤かまぼこは3mmの薄切りにして半分に切り、だて巻は5mm位の厚さに切って、3等分にする。  
⑥④の寿司飯が冷めたら器に盛り、①の絹さや、⑤を飾り、いくらを添える。



ワンポイントアドバイス

- なますは、予め作ってある柚子なますを使用しました。
- 市販のかまぼこやだて巻を使うことでお正月らしさを出しました。
- ゆめごはんにマクトンゼロパウダーを入れることで、エネルギーアップになっています。

栄養成分値(1人分)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	ナトリウム(mg)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
	449	8.8	8.4	85.4	421	140	135	1.1

**柚子なます** 調理時間 20分程度(なますを漬ける時間を除く)

1人分 動物性たんぱく質 **0g**

材料(1人分)

酢..... 2g  
ゆずの果汁...1.5g  
砂糖..... 2g  
ゆずの皮..... 1g  
大根..... 20g  
にんじん..... 5g

作り方

①ボウルに酢、ゆずの果汁、砂糖を入れてよく混ぜ、せん切りにしたゆずの皮を加えて混ぜておく。  
②大根とにんじんは、5cm長さのせん切りにする。  
③保存容器に②を入れ、①を注いで軽くもみながら混ぜ合わせ、一晩置く(時間外)。  
④食べる前に器に盛る。



ワンポイントアドバイス

- 柚子なますは無塩のなますです。ゆずを使うことで、合わせ酢の風味が増し、ゆずの皮がアクセントになり、美味しくいただけます。

栄養成分値(1人分)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	ナトリウム(mg)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
	14	0.1	0	3.5	5	64	5	0

**松風焼き** 調理時間 30分程度

1人分 動物性たんぱく質 **2.6g**

材料(1人分)

ゆめごはん1/35トレー..... 30g  
鶏ひき肉..... 15g  
みそ..... 1g  
砂糖..... 1g  
減塩げんたしょうゆ..... 1g  
ごま油..... 2g  
サラダ油..... 2g  
青のり..... 0.5g  
白いりごま.. 0.5g

作り方

①ゆめごはん1/35トレー(30g)を電子レンジ対応の容器に入れ、電子レンジ(500W)で15~20秒ほど加熱し、ほぐして冷ましておく。  
②ボウルに鶏ひき肉と①を入れよく混ぜ合わせ、みそ、砂糖、減塩げんたしょうゆ、ごま油を加えて混ぜ合わせ、ひとかたまりにする。  
③弁当用の長細いアルミカップの内側にサラダ油を塗り、②を長細いかたまりにして入れ、表面を平らにする。  
④③をオーブントースターで5~7分程度加熱する(途中でヒーターが切れたらまた加熱する)。  
⑤④のアルミカップを外して半分に切り、片方に青のり、もう片方にごまを振り、器に盛る。



ワンポイントアドバイス

- ゆめごはんはひき肉と相性が良く、美味しく食べられます。
- ゆめごはんを使うことで、ボリュームが出て、満足感が得られます。

栄養成分値(1人分)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	ナトリウム(mg)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
	122	3.1	6.3	13.8	100	56	27	0.2

**れんこんの挟み揚げ** 調理時間 20分程度

1人分 動物性たんぱく質 **0g**

材料(1人分)

れんこん..... 15g  
げんた速水もち... 2枚(標準重量12g)  
サラダ油..... 適量(5g使用)  
減塩げんたしょうゆ..... 2g

作り方

①れんこんは4枚の輪切りにする。  
②①を2枚ずつにして、それぞれにげんた速水もちを挟み、水を数滴落として軽く抑え、げんた速水もちがれんこんから離れないようにする。  
③フライパンに②がかぶる位のサラダ油を入れて熱し、②を入れ、れんこんが色づいたらひっくり返し、反対側も色づいたら取り出す。  
④減塩げんたしょうゆをかけ、器に盛る。



ワンポイントアドバイス

- れんこんの食感と減塩げんたしょうゆの風味で、香ばしくいただけます。
- げんた速水もちを油で揚げることによって、エネルギーアップにもなります。

栄養成分値(1人分)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	ナトリウム(mg)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
	98	0.4	5.0	13.2	59	67	12	0.2

**大根の明太子挟み** 調理時間 10分程度

1人分 動物性たんぱく質 **0.4g**

材料(1人分)

大根..... 10g  
青じそ..... 0.5g  
辛子明太子..... 2g

作り方

①大根は、2mm厚さの輪切りに2枚用意する。  
②①の1枚に青じそをのせ、辛子明太子を塗り、もう1枚の大根をかぶせる。  
③②を半分に切って器に盛る。



ワンポイントアドバイス

- 辛子明太子を使うことでアクセントの効いた味になります。

栄養成分値(1人分)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	ナトリウム(mg)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
	4	0.5	0.1	0.5	46	29	8	0.1

■お問い合わせ先

**キッセイ薬品工業株式会社**  
ヘルスケア事業部

ホームページ <https://healthcareinfo.kissei.co.jp/>

キッセイ  
食事サポートサービス

0120-515-260  
【受付時間 9:00~17:00(土・日・祝日を除く)】

■取り扱い店