



# お正月祝膳

## キッセイ たんぱく質調整

調理が簡単♪ 彩り鮮やか♪ 美味しさが詰まった♪ お楽しみ祝膳!

### 速水もちのお手軽雑煮

げんた速水もち/げんたつゆ 使用



### 筑前煮

ゆめレトルト筑前煮 使用

### 紅白なます

ソフトアガロリーゆず 使用



### ちらし寿司

ゆめの食卓ちらし寿司 使用



### 福袋煮

ゆめレトルトぜんまい煮/げんたつゆ 使用

### たたきごぼう

減塩げんたしょうゆ 使用

たんぱく調整冷凍寿司(調理済)

### ゆめの食卓 ちらし寿司

冷凍食品  
クール便お届け



彩り鮮やかな  
具だくさんのちらし寿司♪

- たんぱく質、カリウム、リン、塩分を調整。
- 調理は簡単、電子レンジで温めるだけ。

たんぱく質 エネルギー 食塩相当量

**5.8g** **408kcal** **1.3g**  
(1食250g当たり)

1人分  
動物性たんぱく質  
**3.2g**

作り方は裏面をご覧ください。



全21種

食事のおいしさ、楽しさをそのままに、たんぱく質、塩分、リンを調整したレトルト食品。



### 減塩 げんたしょうゆ

こいくちしょうゆに比べて、たんぱく質55%減、食塩相当量48%減、カリウム92%減、リン75%減※に調整しました。



### げんたつゆ

めんつゆ、かけつゆ、煮物などに使える6倍濃縮のつゆの素。

### げんた速水もち



水でもどすだけですぐ食べられます。

### ソフトアガロリー

全8種

1個  
150kcal



やわらかなめらかな口あたりのゼリー。

※: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

# レシピのご紹介

## 筑前煮



1人分  
動物性たんぱく質  
1.07g

材料(1人分)  
ゆめレトルト 筑前煮  
.....(1/2袋) 50g  
さやいんげん..... 3g  
栗の甘露煮..... 5g

作り方  
①ゆめレトルト 筑前煮は、パッケージに記載されている方法で温める。  
②さやいんげんは茹でて斜め切りにする。  
③器に①を盛り付け、②、栗の甘露煮を飾る。



### ワンポイントアドバイス

栗の甘露煮を添えるだけで、お正月らしい一品になります。

栄養成分値(1人分)

エネルギー	たんぱく質	カリウム	リン	食塩相当量
57kcal	1.5g	47mg	15mg	0.3g

## 福袋煮



材料(1人分)  
にんじん..... 5g  
絹さや..... 3g  
しらたき..... 10g  
油揚げ(稲荷寿司用)  
.....(1/2枚) 10g  
ゆめレトルト ぜんまい煮  
.....(1/2袋) 30g  
げんたつゆ..... 3g  
砂糖..... 0.5g  
酒..... 1g  
水..... 30g

作り方  
①にんじんは花型に抜き、軽く茹でておく。絹さやは斜めに切り、茹でておく。  
②しらたきは食べやすい長さに切り、茹でておく。  
③油揚げは熱湯をかけて油抜きし、袋状に開く。  
④ゆめレトルト ぜんまい煮は具と汁に分けておく。  
⑤④の具と②を混ぜ、③の油揚げに詰めて、口を楊枝でとめる。  
⑥鍋に④の汁、げんたつゆ、砂糖、酒、水を入れ、煮立ったら①のにんじんと⑤を入れて弱火で煮る。(途中上下を返しながら煮ると良い。)  
⑦⑥の茶巾とにんじんを器に盛り付け、①の絹さやを飾る。



茶巾の中身



栄養成分値(1人分)

エネルギー	たんぱく質	カリウム	リン	食塩相当量
92kcal	3.5g	41mg	51mg	0.5g

## たたきごぼう



材料(1人分)  
ごぼう..... 10g  
白すりごま..... 0.5g  
減塩げんたしょうゆ..... 1g  
砂糖..... 0.5g  
酢..... 0.5g

作り方  
①包丁の背で皮を軽く取り除いたごぼうを4cm長さに切り、4~6つ割りにする。酢水(分量外)に浸してアクを抜く。  
②①を竹串がスーッと通るくらいの柔らかさになるまで茹で、水気を切り、まな板の上に並べてすりこぎで軽くたたく。  
③温かいうちに②、白すりごま、減塩げんたしょうゆ、砂糖、酢で和え、味をなじませる。



### ワンポイントアドバイス

ごぼうが温かいうちに調味料につけるとより味がなじみます。

栄養成分値(1人分)

エネルギー	たんぱく質	カリウム	リン	食塩相当量
13kcal	0.3g	34mg	9mg	0.1g

## 紅白なます



材料(1人分)  
大根..... 40g  
にんじん..... 10g  
酢..... 5g  
砂糖..... 2g  
塩..... 0.2g  
ソフトアガロリー ゆず  
.....(約1/3個) 28g

作り方  
①大根とにんじんはせん切りにしてサッと茹で、流水に取って水気を切っておく。  
②酢、砂糖、塩を混ぜ合わせ、①と和え、器に盛り付ける。  
③フォークなどで軽くすしたソフトアガロリー ゆずを②の上にかける。

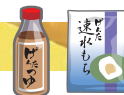


栄養成分値(1人分)

エネルギー	たんぱく質	カリウム	リン	食塩相当量
70kcal	0.2g	121mg	10mg	0.2g

※ソフトアガロリーのカリウム、リンは上限値で計算しております。

## 速水もちのお手軽雑煮



1人分  
動物性たんぱく質  
1.1g

材料(1人分)  
かつおだし..... 100g  
げんたつゆ..... 2g  
酒..... 5g  
塩..... 0.2g  
生しいたけ..... 10g  
かまぼこ(紅)..... 5g  
げんた速水もち(2枚) 16g  
三つ葉..... 0.5g

作り方  
①かつおだしを煮立て、げんたつゆ、酒、塩で調味する。  
②しいたけ、かまぼこは飾り切りをし、しいたけは①に入れて火を通す。  
③水で戻したげんた速水もち、②のかまぼこ、しいたけを椀に入れ、①の汁を注いで、三つ葉を飾る。



栄養成分値(1人分)

エネルギー	たんぱく質	カリウム	リン	食塩相当量
73kcal	1.6g	66mg	32mg	0.6g

日本食品標準成分表2015年版(七訂)で計算

■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

フリーダイヤル **0120-515-260**  
【受付時間 9:00~17:00(土・日・祝日を除く)】

■取り扱い店