



クリスマスメニューご案内

やさしい素材



使用食材

ホワイトシチュー

やさしい素材チキン(ポーション)

やさしい素材(温野菜じゃがいも)

やさしい素材(とけないにんじん)

使用食材

ミネストローネ

やさしい素材(とけないにんじん)

やさしい素材(とけないたまねぎ)

やさしい素材(温野菜キャベツ)

やさしい素材(温野菜じゃがいも)

使用食材

ジュレサラダ

やさしい素材(トマト)

やさしい素材(ブロッコリー)

使用食材

フルーツ

やさしい素材(マンゴー)

やさしい素材



MARUHA
NICHIRO

おせちのご提案



紅白なます



千切りの大根と人参を、砂糖の奥いとされる紅白の水引に見立てたもの。



芋きんとん



豊かさとお慶びを願い、黄金色に輝く財宝にたとえて、豊かさを願う。



紅白かまぼこ風



歳時「日の出」を象徴する料理。紅はめでたさと喜びを、白は祥雲を表す。



材料

とけないだいこん・・・30g
とけないにんじん・・・15g
甘酢・・・5g
(酢・・・10g
砂糖・・・5g
みりん・・・2.5g
しょうゆ・・・1g)
柚子・・・適量

作り方

①とけないだいこん、にんじんは千切りにカットする。
②①に甘酢、柚子の絞り汁を和える。

材料

温野菜さつまいも・・・40g
マロンペースト・・・30g



作り方

①温野菜さつまいもは、凍ったままトレイから取り出し、適当な大きさにカットする。
②①にマロンペーストをかける。

材料

やさしい素材赤魚・・・20g
やさしい素材白身魚・・・20g



作り方

①やさしい素材魚は、凍ったままトレイから取り出し、お湯で約7分煮る。
②①を適当な大きさにカットする。

とけないだいこん

商品コード：47487

規格：180g(6個)/20×2

とけないにんじん

商品コード：47491

規格：180g(6個)/20×2

やさしい素材

温野菜さつまいも

商品コード：47491

規格：300g(3本)/20

やさしい素材 赤魚

商品コード：48751

規格：320g(8個)/12×2

やさしい素材 白身魚

商品コード：48749

規格：320g(8個)/12×2



お正月メニューご案内

やさしい素材



使用食材

雑煮

やさしい素材チキン(ポーション)
やさしい素材(温野菜こまつな)
やさしい素材(とけないにんじん)
やさしい素材(とけないだいこん)
やさしい素材(温野菜しいたけ)

使用食材

紅白おはぎ

やさしいおやつ(おはぎ紅)
やさしいおやつ(おはぎ白)

使用食材

紅白なます

やさしい素材(とけないにんじん)
やさしい素材(とけないだいこん)

使用食材

てんぷら風

やさしい素材(えび)
やさしい素材(温野菜にんじん)
やさしい素材(温野菜いんげん)
やさしい素材(温野菜かぼちゃ)



おせちのご提案



煮しめ



里芋は小芋がたくさん付くことから、子宝を祈願。牛蒡（ごぼう）は、地中にしっかりと根を張って、細く長く伸びることから、健康のよい食べ物とされている。



お雑煮



旧年の収穫や無事に感謝し、新年の方策や家内安全を祈る料理。雑煮の語源は雑煮（にまぜ）で、色々な具材を煮合わせたことからきている。



茶碗蒸し



具材のえびは、長いひげをはやし、開かぬがさで長生きすることを願って正月料理に使われる。



材料

温野菜さといも・・・15g
 温野菜にんじん・・・15g
 温野菜ごぼう・・・10g
 温野菜しいたけ・・・10g
 温野菜いんげん・・・10g
 だし汁（和風だし）・・・20g
 砂糖・・・2g
 しょうゆ・・・3.5g
 料理酒・・・3g
 みりん・・・2.1g
 とろみ調整食品・・・適量

A

作り方

- ①温野菜は凍ったままトレイから取り出し、適当な大きさにカットする。
- ②Aを合わせ加熱し、とろみ調整食品でとろみをつける。
- ③お皿に①②を盛り付ける。

材料

やさしい素材チキン・・・30g
 温野菜にんじん・・・15g
 温野菜こまつな・・・10g
 だし汁（和風だし）・・・140g
 塩・・・適量
 しょうゆ・・・適量
 とろみ調整食品・・・適量

作り方

- ①やさしい素材チキンは、凍ったままトレイから取り出し、適当な大きさにカットする。
- ②①をお湯で約7分煮る。
- ③和風だし、塩、しょうゆを合わせ加熱し、とろみ調整食品でとろみをつける。
- ④器に①、適当な大きさにカットしたにんじんとこまつなを入れ、③を注ぐ。

材料

やさしい素材えび・・・20g
 温野菜いんげん・・・10g
 卵・・・25g
 だし汁・・・100g
 塩・・・0.5g
 みりん・・・0.1g
 しょうゆ・・・0.3g

作り方

- ①だし汁、塩、みりん、しょうゆを煮立てて冷ましておく。
- ②溶いた卵と①を合わせて、こし器でこす。
- ③えびは適当な大きさにカットし、お湯で7分煮る。
- ④器に③を入れ、②を注ぎ、蒸し器で蒸す。
- ⑤最後に②とカットしたいんげんをのせる。



やさしい素材 温野菜ごぼう

商品コード：32268
 規格：300g(3本)/20



やさしい素材 チキン (ポーション)

商品コード：47568
 規格：120g(3個)/20×2



やさしい素材 えび

商品コード：48755
 規格：320g(8個)/12×2