

低たんぱくミート(ミンチ状肉様食品)

乾燥タイプ

肉不使用

でもまるで肉のおいしさ(肉の風味は香料使用)

食物繊維(セルロース)・コンニャクイモ抽出物などで、肉の食感を再現した、ミンチ状の食材です。たんぱく質に配慮しながら、満足感のあるおかずが食べられます。

※本品は、消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。



〈湯戻し前〉



〈湯戻し後〉

調理例



内容量 180g
(湯戻し後 約630g)



内容量 500g
(湯戻し後 1750g)

- たんぱく質0g (0.5g未満 / 100g※食品表示基準による)
- 不足しがちな食物繊維を豊富に配合
- リン、カリウム、塩分に配慮
- 常温保存可能な乾燥湯戻しタイプ

戻し方

本品30gを戻すと約105gになります(戻し方、鍋の大きさ、火加減などにより多少異なります)。

ひたす場合

本品に対して、2.5倍量の熱湯を加えよくかき混ぜ、ラップをしてそのまま蒸らします(約18分)。

電子レンジの場合

- ①本品30gに水75mlを加え、よくかき混ぜます。
- ②ラップをして電子レンジで温め(目安時間500W50秒 600W40秒)、そのまま蒸らします(約5分)。

調味料で煮る場合

- ①本品30gと合わせ調味料(しょう油 小さじ2、みりん大さじ1、水100ml)を鍋に入れ、火をつけます。
- ②軽く沸騰したらふたをして、弱火で水気がなくなるまで加熱します(約5分)。

※戻し時間はお好みで調整してください。かたい場合は蒸らす時間をのばしてください。

※調理時、混ぜすぎると形がくずれる場合があります。

※やけどに注意 ●戻し時の熱湯や皿の熱さ、ラップを取るときの湯気 ●調理中の調味料等のはね

医師・栄養士・看護師・薬剤師等の相談、指導を受けてご利用ください。

低たんぱくミート(ミンチ状肉様食品)乾燥タイプ おいしさ広がるアレンジレシピ!



カレー風味そぼろ肉じゃが

材料 (1食分)

やさしくラクケア 低たんぱくミート (ミンチ状肉様食品)乾燥タイプ	10g
鶏ひき肉	25g
玉ねぎ(粗みじん)	30g
サラダ油	5g
ハウス パーモントカレー<中辛>115g	8g
水	65g
砂糖	8g
めんつゆ(濃縮タイプ)	4g
みりん	6g
しょうが(すりおろし)	1g
じゃがいも(ゆで・一口大)	25g
にんじん(ゆで・乱切り)	20g
さやいんげん(ゆで・3cm)	7g

作り方

- 鍋にサラダ油を熱し、鶏ひき肉、玉ねぎを炒める。
 - 「低たんぱくミート(ミンチ状肉様食品)乾燥タイプ」、水、砂糖、めんつゆ、みりん、しょうがを加え、材料がやわらかくなるまで煮込む。
 - いったん火を止めて「ハウス パーモントカレー<中辛>」を入れ、よく混ぜ溶かしひと煮立ちさせる。
 - じゃがいも、いんげん、さやいんげんを加え混ぜ合わせる。
- *④が、煮詰まったら水を加えて調節する。

栄養成分

- エネルギー/241(kcal) ●たんぱく質/6.1(g)
- 脂質/11.0(g) ●炭水化物/33.1(g)
- ナトリウム/553(mg) ●食塩相当量/1.4(g)
- リン/71(mg) ●カリウム/323(mg)
- 食物繊維/6.4(g)



ハンバーグ

材料 (1食分)

やさしくラクケア 低たんぱくミート (ミンチ状肉様食品)乾燥タイプ	10g
熱湯	25g
合いびき肉	15g
玉ねぎ(みじん)	15g
卵	6g
塩	0.3g
ホワイトペッパー	少々
片栗粉	5g
サラダ油	5g

作り方

- 耐熱ボウルに、「低たんぱくミート(ミンチ状肉様食品)乾燥タイプ」、熱湯を入れラップをしそのまま蒸らす。(約18分)
 - ①と合いびき肉をしっかりと混ぜ合わせる。
 - 玉ねぎ、卵、塩、ホワイトペッパーを加えよく混ぜる。
 - 片栗粉を少しずつ追加混ぜ、成形する。
 - フライパンにサラダ油を熱し、④を焼成する。
- *お好みに応じてソースをかけてお召し上がりください。
*つけ合せはイメージです。

栄養成分

- エネルギー/129(kcal) ●たんぱく質/3.7(g)
- 脂質/8.0(g) ●炭水化物/14.5(g)
- ナトリウム/173(mg) ●食塩相当量/0.4(g)
- リン/39(mg) ●カリウム/79(mg)
- 食物繊維/4.9(g)



三色丼

材料 (1食分)

やさしくラクケア 低たんぱくミート (ミンチ状肉様食品)乾燥タイプ	10g	
水	25g	
合わせ調味料	砂糖	6g
	酒	2g
	しょうゆ	2g
ごま油	1g	
炒り卵	卵	40g
	塩	0.3g
	サラダ油	1g
さやえんどう(ゆで・斜め切り)	20g	
ライス	150g	

作り方

- 鍋に「低たんぱくミート(ミンチ状肉様食品)乾燥タイプ」、水、合わせ調味料を入れひと煮立ちさせる。仕上げにごま油をまわしかける。
 - フライパンにサラダ油を熱し、塩を加えて溶いた卵を炒め、炒り卵を作る。
 - どんぶりにライスを入れ、①と②とさやえんどうを盛りつける。
- *好みで炒りごま(分量外)を振りかける。
*必要に応じて、低たんぱくごはんをご利用ください。

栄養成分

- エネルギー/383(kcal) ●たんぱく質/9.5(g)
- 脂質/6.7(g) ●炭水化物/72.5(g)
- ナトリウム/327(mg) ●食塩相当量/0.8(g)
- リン/142(mg) ●カリウム/147(mg)
- 食物繊維/5.7(g)

■ 栄養成分表(商品100g当たり)

低たんぱくミート(ミンチ状肉様食品)乾燥タイプ						
エネルギー (kcal)	水分 (g)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物		灰分 (g)
				糖質(g)	食物繊維総量(g)	
184	8.0	0	0.49	43.9	46.3	1.1
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	リン (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	食塩相当量 (g)
380	30	43	26	0.5	0.1	0.97

*青字はパッケージに記載してある数値であり、法令に基づく数値です。それ以外の数値は参考値です。

品名	やさしくラクケア 低たんぱくミート(ミンチ状肉様食品)乾燥タイプ	
	180g(湯戻し後約630g)	500g(湯戻し後約1750g)
容量/入数	180g/8	500g/8
賞味期間	1年	
JANコード	4971985911239	4971985911246
ITFコード	14971985911236	14971985911243
原材料名	でんぷん(国内製造)、酵母エキス加工品/セルロース、安定剤(加工デンプン、コンニャクイモ抽出物)、重曹、乳化剤、カラメル色素、調味料(核酸等)、香料、香辛料抽出物、(一部に小麦・大豆を含む)	



ハウスギャバン株式会社

〒104-0033 東京都中央区新川2-31-1 八丁堀トーセイビル

広域営業部 TEL 03(3537)3122 FAX 03(3537)3112
 東日本営業部 TEL 03(3537)3015 FAX 03(3537)3016
 西日本営業部 TEL 06(6389)5530 FAX 06(6389)5535



商品情報はこちらから!

<https://www.housegaban.com/carefood/>