



# 年末年始の行事食レシピ



## 12月 クリスマス

クリスマスを盛り上げるひと工夫デザート！

### デコレーションドーナツ

■材料 (1個分)  
リングドーナツ 1個、粉砂糖 適量、ホイップクリーム 2g、  
マーブルチョコ 1個、チョコペン 1本 +トナカイver.…プレッツェル 1個

■作り方  
～トナカイver.～

①ドーナツに粉砂糖を振りまきます。②半分に割ったプレッツェルを角に見立てて①に刺します。③中央にホイップクリームを絞り、鼻に見立てたマーブルチョコを置きます。④温めたチョコペンで目と口を描きます。  
～雪だるまver.～

①ドーナツに粉砂糖を振りまきます。②中央にホイップクリームを絞り、鼻に見立てたマーブルチョコを置きます。③温めたチョコペンで目と口を描きます。

★リングドーナツをもう1個使うと、胴体も作れます！

材料：リングドーナツ 1個、粉砂糖 適量、ホイップクリーム 6g、マーブルチョコ 3個

作り方：①ドーナツに粉砂糖を振りまきます。②縦一列にホイップクリームを絞り、ボタンに見立てたマーブルチョコを置きます。③お皿の上にチョコペンで手を描きます。



ホイップクリームやチョコソース・フルーツ  
ソースをかけるだけ、果物を添えるだけでも  
華やかに特別感がUPします！

もっとお手軽♪



～使ったのは、この商品です！～

### リングドーナツ カルシウム入り プレーン・チョコ味

- しっとりやわらか、ほど良い甘さのドーナツ。
- 1個あたり、**カルシウム 200mg**

プレーン・チョコ味  
規格：各25g×10個、  
商品サイズ：直径6.5cm



### いちごのムース

使ったのは、この商品です！

■材料 (1食分)  
たんぱくムースの素 バニラ味または  
いちご味 20g、牛乳 35g、いちご  
ジャム 10g、ホイップクリーム 15g、  
いちご 1/2個

■作り方

①牛乳にたんぱくムースの素を加え  
泡だて器でよく混ぜます。②器に流  
し、冷蔵庫で冷やし固めます。③②  
にいちごジャムをのせ、ホイップク  
リームといちごを飾ります。



### たんぱくムースの素 バニラ味・いちご味

- 牛乳と混ぜて冷やすだけで  
高栄養ムースが作れます。
- 1食55gあたり、  
**エネルギー 123kcal、  
たんぱく質 6.2g、  
カルシウム 169mg、鉄 2.5mg、  
亜鉛 5.1mg**

バニラ味・いちご味・バナナ味・コーヒーマ味・あずき味  
規格：各1kg、40g※バニラ・いちご・バナナのみ



## 1月 お正月

やわらかいお正月レシピ♪

### お餅風ゼリー (雑煮)

■材料 (1食分)  
〔お餅風ゼリー〕全粥 100g、ホット&ソフト プラス 1.5g (食材の1.5%)  
〔人参ゼリー〕人参 10g、だし汁 5g、  
ホット&ソフト プラス 0.2g (食材の1.5%)  
快食応援団 ほうれん草のごまあえ 10g、麩 2個、だし汁 150g、  
とろみ調整食品 適量

■作り方

〔お餅風ゼリー〕①温かい全粥 (70℃以上) とホット&ソフト プラスを  
ミキサーに入れ、1分程度ミキサーにかけます。②なめらかになったら  
バットに流します。③粗熱がとれたら四角に切り、お椀に入れます。  
〔人参ゼリー〕④調理した人参とだし汁をミキサーにかけます。⑤なめらか  
になったらホット&ソフト プラスを加え、15～30秒程度ミキサーにかけま  
す。⑥鍋に移し、ひと煮立ちするまで加熱します。⑦もったりとした状態が  
さらっと軽くなったら火を止め、バットに流します。⑧⑦の粗熱がとれたら  
梅型に抜き、③のお椀に盛ります。

⑨快食応援団ほうれん草のごまあえ、麩を盛り、とろみをつけただし汁を  
はります。



お餅風ゼリーは、  
丸型に流し固めて、  
丸もち風ゼリーにすること  
もできます。

～使ったのは、この商品です！～

### ホット&ソフト プラス

- 温かいまま、ソフトなゼリー食が作れます。
- べたつきの少ない、なめらかな食感。
- 素材の風味を損ないません。

規格：500g、2kg



### 快食応援団 ほうれん草のごまあえ

- 舌でつぶせる柔らかさ。

枝豆よせ、ほうれん草のごまあえ、  
コーンクリーム、にんじんごぼうの  
きんぴら 規格：各50g



### 栗きんとん風水ようかん



■材料 (1食分)  
かんたん水ようかん 栗・芋  
各25g

■作り方

①かんたん水ようかんを20分  
湯煎し、袋をよく振り混ぜます。  
②栗と芋を同量ボウルにあげ、  
よく混ぜます。③②をバットに  
流し入れ、冷蔵庫で冷やし固め  
ます。④富士山に見立てて、  
台形に切ります。

～使ったのは、この商品です！～

### かんたん水ようかん 垂鉛入り 栗・芋

- 湯煎加熱し、溶かして冷やすだけ！
- 1食50gあたり、  
**亜鉛 3mg**

こしあん、抹茶、栗、  
白あん、芋  
規格：各1kg



ヘルシーフード株式会社

〒191-0024 東京都日野市万願寺1-34-3  
TEL.042-581-1191 FAX.042-581-2170  
URL www.healthy-food.co.jp

ホームページでも  
レシピをご紹介します。