

MANZOKUKUN RECIPE BOOK!



おなかにソフトな!

まんぞく君

レシピブック



aim エムサービス株式会社
SERVICES

RECIPE



「オムライスハヤシソースがけ」

材料 (1人分)

まんぞく君ビーンズハヤシ	1袋
ごはん	150g
卵 (Mサイズ)	1個
豆乳	10cc
玉ねぎ	10g
にんじん	10g
かいわれ菜	0.1g
ケチャップ	5g
塩	0.1g
こしょう	0.01g
MCTオイル	0.5g

熱量	たんぱく質	脂質	食物繊維
425kcal	12.8g	7.5g	1.9g

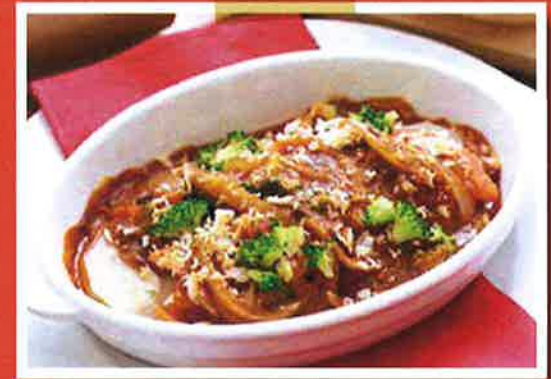
調理のPOINT!

卵を豆乳でのばすことにより、崩れがは
抑えられます。よりボリュームアップにな
ります。また、ケチャップを包ます、
オムレツにビーンズハヤシをかければ、
パンのおかずにもぴったり!

作り方

- ① まんぞく君ビーンズハヤシを袋のまま熱湯で約3分温める。
- ② 玉ねぎとにんじんは粗みじん切りにし、やわらかくなるまでゆでる。
かいわれ菜は流水でよく洗う。
- ③ あたためたごはんをボールに入れ、2の玉ねぎ、にんじんとケチャップを
加えむらなく混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を整える。
- ④ 卵を割りほぐし、豆乳を加え混ぜ合わせる。
- ⑤ 熱したフライパンにMCTオイルを熱し、4の卵を流し入れ、
薄く広げて焼く。
- ⑥ 5に3のごはんをのせ、包むように形を整える。
- ⑦ 6を皿に移し、上からビーンズハヤシをかけ、かいわれ菜を添える。

RECIPE



「ポテトハヤシグラタン」

材料 (1人分)

まんぞく君ビーンズハヤシ	1/2袋
まんぞく君ビーンズ	
ミートソース	1/2袋
じゃが芋	60g
玉ねぎ	20g
トマト	20g
ブロッコリー	10g
パン粉	2g (小さじ2)

熱量	たんぱく質	脂質	食物繊維
163kcal	7.3g	2.5g	3.6g

調理のPOINT!

まんぞく君ビーンズハヤシとビーンズ
ミートソースを混ぜ合わせてみたら、
とても奥深い味わいになりました。
ソースと野菜をからめてから焼くと、
簡単に作ることができます。

作り方

- ① まんぞく君ビーンズハヤシとビーンズミートソースを袋のまま熱湯で
約3分温める。取り出したら器にあげ、混ぜ合わせておく。
- ② じゃがいもは皮をむき1/4ほどに切る。
やわらかくなるまでゆで、熱いうちにフォーク等でつぶす。
- ③ 玉ねぎは薄切りにし、やわらかくなるまでゆでる。
- ④ トマトは湯むきして種を除き、薄切りにする。
ブロッコリーは小さめに切り、やわらかくゆでる。
- ⑤ 耐熱皿にじゃがいも・玉ねぎを平らに並べる。
その上に1のソース→トマト→ソースの順に重ね、パン粉をかける。
- ⑥ 5を200℃のオーブンで焦げ目がつくまで焼く。
- ⑦ 焼きあがったら、ブロッコリーを散らす。

※体調にあわせておためし下さい。

RECIPE



「カレーうどん」



材料 (1人分)

まんぞく君チキンカレー	1袋
ゆでうどん	180g
長ねぎ	10g
しょうゆ	20cc
みりん	20cc
水	150cc
和風顆粒だし	0.5g
片栗粉 (水で溶く)	0.5g

熱量	たんぱく質	脂質	食物繊維
363kcal	11.5g	2.5g	3.6g

調理のPOINT!

レトルトをそのままかけても手軽で美味しいですが、毎日のひと手間加えるだけで本格和風カレーうどんの出来上がり! やさしくて懐かしい味です。

作り方

- ① Aを合わせて火にかけ、沸騰したら弱火で温めておく。
- ② まんぞく君チキンカレーを別の鍋にあげ、1のつゆを加えて少し煮る。
- ③ 2のつゆに水溶性片栗粉をダマにならないよう、少しずつ加えてとろみをつけながら煮る。
- ④ 長ねぎは小口切りにする。
- ⑤ 別の鍋に湯を沸かし、うどんをゆでる。
- ⑥ 器にゆで上がったうどんを盛り、3のつゆをかけて長ねぎを添える。

RECIPE



「カレードリア」



材料 (1人分)

まんぞく君チキンカレー	1袋
ごはん	150g
パン粉	2g (小さじ2)
パセリ (みじん切り)	0.5g

熱量	たんぱく質	脂質	食物繊維
344kcal	8.4g	2.3g	2.3g

調理のPOINT!

焦げ目が食欲をそそります! お好みで、焼く前に粉チーズをかけても良いでしょう (小さじ1程度)。

作り方

- ① まんぞく君チキンカレーを袋のまま熱湯で約3分温める。
- ② 耐熱容器にごはんを平らに敷く (ごはんが冷たい場合は電子レンジで温めておく)。
- ③ 2の上に1のチキンカレーをかけ、パン粉を散らし、200°Cのオーブンで焦げ目がつくまで焼く。
- ④ 焼きあがったら、パセリのみじん切りを散らす。

RECIPE



「ハムのクリームリゾット」



材料 (1人分)

まんぞく君ホワイトシチュー	1袋
ごはん	100g
ハム	10g
豆乳	50cc
水	20cc
コンソメ	0.5g
パセリ (みじん切り)	0.5g
粉チーズ	2g (小さじ)

熱量	たんぱく質	脂質	食物繊維
327kcal	13.6g	5.0g	2.1g

調理のPOINT!

シチューがリゾットに早替わり! 脂肪分の多いクリームリゾットも、まんぞく君を使えばくっつきを抑えられます。貝だくさんでヘルシーなリゾットです。また、ハムの代わりにツナ水煮でも良いでしょう。

作り方

- ① ハムは1cm角にきざむ。
- ② 鍋にごはん、ハム、豆乳、コンソメ、水を入れて火にかける。
- ③ 煮立ったら、まんぞく君ホワイトシチューを加えて弱火で煮込む。
- ④ 塩で味をととのえ、器に盛る。粉チーズ、パセリを散らす。

RECIPE



「クリームスパゲッティ」



材料 (1人分)

- まんぞく君ホワイトシチュー 1袋
- スパゲッティ(乾)..... 70g
- 豆乳..... 50cc
- ツナ水煮缶..... 30g
- トマト..... 10g
- 塩..... 少々
- こしょう..... 少々
- バジル..... 0.5g



調理のPOINT!
 まんぞく君シリーズでは「ビーンズミートソース」はもちろんなこと、「ホワイトシチュー」もバスタに合うんです。トマトとバジルを飾れば、クリームのコクにも爽やか感が加わります。反対にコクを足したければ、粉チーズをかけても良いでしょう(小さじ1程度)。

作り方

- ① 鍋にたっぷりの湯を沸かし、スパゲッティを好みの固さにゆでる。
- ② トマトは湯むきし、種を除いて1.5cmほどの角切りにする。
- ③ フライパンにまんぞく君ホワイトシチューをあけ、豆乳を少しずつ加えながら火にかけて軽く煮込む。
- ④ ③にツナを加え、塩・こしょうで味をととのえる。
- ⑤ ①のスパゲッティがゆで上がったなら水気を切り、③のソースで和えて塩で味をととのえる。器に盛り、トマトとバジルを飾る。

RECIPE



「ラザニア」



材料 (1人分)

- まんぞく君ビーンズミートソース..... 1/2袋
- まんぞく君ホワイトシチュー 1袋
- ラザニア(乾)..... 20g
- 粉チーズ..... 2g(小さじ1)
- パセリ(みじん切り)..... 0.5g



調理のPOINT!
 ナイフを入れてみて、赤・白の層がきれいに出来ていたら大成功!ラザニアが手に入らない時は、マカロニでも手軽に作れます。

作り方

- ① まんぞく君ビーンズミートソースとホワイトシチューを袋のまま熱湯で約3分温める。
- ② ラザニアをゆでる。
- ③ 耐熱容器にビーンズミートソース→ホワイトシチュー→ラザニア→ホワイトシチュー→ビーンズミートソースの順に重ねる。
- ④ ③に粉チーズを散らし、200°Cのオーブンで焼く。(表面に焦げ目がつき、ホワイトシチューが沸々としてくるまで)
- ⑤ 焼きあがったら、パセリを散らす。

RECIPE



「豆腐グラタン」



材料 (1人分)

- まんぞく君ビーンズミートソース..... 1袋
- 木綿豆腐..... 100g
- 粉チーズ..... 2g(小さじ1)
- パセリ(みじん切り)..... 0.5g



調理のPOINT!
 まんぞく君ビーンズミートソースはスタだけでなく、ひと手間加えるだけで簡単においしいおかずが早変わりします。バスタだけでなく、お料理のレパートリーにぜひ加えてみてはいかがでしょうか。

作り方

- ① まんぞく君ビーンズミートソースを袋のまま熱湯で約3分温める。
- ② 木綿豆腐は水切りし、横半分になり、さつとゆでる。
- ③ 耐熱容器に②を入れ、上から①のビーンズミートソースをかけて粉チーズを散らす。200°Cのオーブンで焦げ目がつくまで焼く。
- ④ 焼きあがったら、パセリのみじん切りを散らす。

RECIPE



「冷やし中華」

材料 (1人分)

まんぞく君しょうゆラーメン	1袋
卵 (Mサイズ)	1/2個
ハム	15g
トマト	10g
きゅうり	20g
液体スープ (付属のもの)	20cc
砂糖	7g
酢	20cc
水	30cc

熱量	たんぱく質	脂質	食物繊維
392kcal	17.1g	5.2g	2.1g

調理のPOINT!
夏の暑い日には、やっぱり、冷製麺が
ぴったり! 付属のスープのコクが美味
しさの決め手です。お好みで酢の量を
加減してください。

作り方

- 沸騰した湯 (分量外) でまんぞく君しょうゆラーメンを4分間ゆでてから水で洗い、ざるにあける。
- 卵を割りほぐしフッ素樹脂加工のフライパンで卵を薄く焼く。千切りにし、錦糸卵を作る。
- ハムは千切りにする。トマトは湯むきし、種を除いて1.5cmほどの角切りにする。きゅうりは皮をむいて千切りにする。
- 液体スープ、砂糖を水でよく溶き、酢を加えて混ぜ合わせておく。
- 皿に1の麺を盛り、3の具を飾り、4のスープを回しかける。

RECIPE



「焼きラーメン」

材料 (1人分)

まんぞく君しょうゆラーメン	1袋
キャベツ	40g
にんじん	10g
鶏ささみ	30g
「液体スープ (付属のもの)」	25cc
A 湯	75cc
L 砂糖	3g
MCTオイル	0.5g

熱量	たんぱく質	脂質	食物繊維
363kcal	19.6g	2.9g	2.7g

調理のPOINT!
付属のスープで炒めるだけで、上海風の
焼きラーメンを思わせる意外なおいしさ
が味わえます! 合わせ調味料は
お好みで量を加減しましょう。炒め加減も
お好みですが、炒めすぎると麺がくっつ
てしまうので注意が必要です。

作り方

- 沸騰した湯で麺を4分間ゆでてから水で洗い、ざるにあける。
- キャベツ、にんじんは短冊切りにし、やわらかめにゆでる。
- 鶏ささみは筋を取り除き、斜め薄切りにする。
- Aを合わせておく。
- フッ素樹脂加工のフライパンにMCTオイルを熱し鶏ささみ、野菜の順に入れて炒める。
- 5に1の麺を加え、Aの合わせ調味料で味付けする。
- 水分が少なくなるまで炒めて、皿に盛る。

RECIPE



「ラーメンサラダ」

材料 (1人分)

まんぞく君しょうゆラーメン	1袋 (麺のみ)
レタス	20g
トマト	10g
温泉卵	55g
ノンオイルドレッシング	25cc

熱量	たんぱく質	脂質	食物繊維
386kcal	14.8g	7.3g	2.1g

調理のPOINT!
食欲のない暑い夏にも簡単にさっと作れて、
さっぱり召上げられます。ドレッシングはお
好みで加減してみましょう。

作り方

- レタスはよく洗い、一口大にちぎる。
- トマトは湯むきし、種を除いて1.5cmほどの角切りにする。
- 沸騰した湯で麺を4分間ゆでてから水で洗い、ざるにあける。
- 器に3の麺を盛り、1・2の野菜を盛り付ける。
中心に温泉卵をのせ、ドレッシングを回しかける。

この度はお買い上げをありがとうございました。

ホワイトシチューとビーンズミートソースを使って
こんなドリアはいかがでしょう？
温めたまんぞく君を重ねるだけの簡単クッキング、
いつもとは違う味をお試しください。

「まんぞく君」のご購入は、こちら→ <https://www.manzokukun.com/>



「まんぞく君」のミルフィーユドリア

材料（2人分）

<ドリア>

お米	100 g	
水	150cc	
パン粉	18 g	大さじ6
「まんぞく君」ビーンズミートソース	240 g	2袋
「まんぞく君」ホワイトシチュー	180 g	1袋

作り方

- ① お米を炊いておく。
- ② フッ素樹脂加工のフライパンで、パン粉をから炒りしておく。
- ③ 「まんぞく君」を湯煎で、温めておく。
- ④ ①が炊けたら、ごはん、ミートソース、ホワイトシチューの順番に重ねて盛り付ける。
- ⑥ 上から、②のパン粉をふりかけ、完成。

※ミートソースの代わりに、「まんぞく君」チキンカレーで作っても、美味しくお召し上がりいただけます。

栄養価（1人分）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	食塩相当量
369kcal	15.8g	5.0g	64.9g	61.2g	3.7g	3.2g

1995年、東京都内の病院に入院中だったIBD患者様から栄養士の方に、「退院後気軽に食べられる低脂肪・低残渣の商品があったらなあ」という声が寄せられたことがきっかけでした。そして、栄養士の方々や患者様の協力を得て商品化されたのが「まんぞく君」です。

*「まんぞく君」は治療食ではありません。疾患をお持ちの方は必ず医師、栄養士にご相談の上お召し上がりください。またアレンジをする場合には体調に合わせて食材をお選びください。