



お花見

サンドイッチに洋風の主食とデザートを合わせた楽しい献立。



③にんじんの
ピーナッツ和え

②さけのいんげんソース

①彩りたまごサンド

⑤バニラアイス
パンナコッタ

④キャベツとトマトの冷製スープ

おすすめ!



彩りたまごサンド

お外でのお花見にぴったりなサンドイッチ♪
パンを花形で抜くことで具材のたまごがみえてとても
あざやかです！ 是非、お試しください☺

 **umios**



Umios株式会社

他にもレシピが満載♪

Umiosのメディアケア食品

検索!!



①彩りたまごサンド



【材料】(1人分)

・やさしいおかず(彩りたまごムース)……………40g
 らくらく食パン(70g)、マヨネーズ(6g)
 ※らくらく食パンは、他社(タカキヘルスケアフーズ)の商品です。

【作り方】

- ①らくらく食パンを半解凍し、半分にスライスする。そのうち1枚は花型で抜く。彩りたまごムースは解凍する。
- ②らくらく食パンにマヨネーズを塗り、彩りたまごムースをサンドする。
- ③②を1/4にカットして器に盛り完成。

調理時間
約10分

<1食あたりの栄養成分>

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
256	6.0	17.8	17.6	0.8

<使用食材>

彩りたまごムース



120g (3個) /20

②さけのいんげんソース



【材料】(1人分)

・やさしい素材(たんぱく21銀鮭)……40g
 ・やさしい素材(温野菜いんげん)……………50g
 出汁(15g)、食塩(0.2g)、とろみ調整食品(2g)

【作り方】

- ①たんぱく21銀鮭は焼く。
- ②温野菜いんげんは自然解凍してペースト状にする。鍋にペースト状にした温野菜いんげん、出汁、食塩を入れて煮詰め、とろみ調整食品を加えてとろみをつける。
- ③器に①を盛り、②をかけ完成。

調理時間
約10分

<1食あたりの栄養成分>

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
131	10.6	5.4	14.3	0.8

<使用食材>

たんぱく21銀鮭

温野菜いんげん



120g (3個) /30×2



300g (3本) /20

③にんじんのピーナッツ和え



【材料】(1人分)

・やさしい素材(温野菜にんじん)……………50g
 A:ピーナッツバター(5g)、水(5g)、食塩(1g)
 砂糖(2g)、酢(1g)
 とろみ調整食品(1g)

調理時間
約5分

【作り方】

- ①温野菜にんじんは半解凍し、細切りにする。
- ②Aを混ぜ合わせ、とろみ調整食品を加えてとろみをつける。
- ③②に①を加えてさっと和え、器に盛り完成。

<1食あたりの栄養成分>

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
122	2.8	6.5	16.2	1.2

<使用食材>

温野菜にんじん



300g (3本) /20

④キャベツとトマトの冷製スープ



【材料】(1人分)

・やさしい素材(トマト、キャベツ)……………各13g
 A:水(120g)、コンソメ顆粒(2g)、食塩(1g)
 胡椒(0.01g)
 とろみ調整食品(2g)

調理時間
約10分

【作り方】

- ①トマト、キャベツを解凍し、ダイス状にカットする。
- ②鍋にAを入れて沸騰直前まで温め、とろみ調整食品を加えてとろみをつけ、粗熱が取れたら①を加え、冷蔵庫で冷やす。
(※調理時間外)
- ③器に②を注ぎ完成。

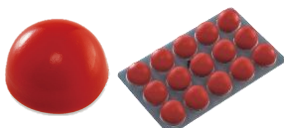
<1食あたりの栄養成分>

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
23	0.3	0.1	7.1	2.0

<使用食材>

トマト

キャベツ



390g (15個) /12×2



390g (15個) /12×2

⑤ バニラアイスパンナコッタ

【材料】(1人分)

・やさしい素材(いちご).....25g
 A:水(10g)、砂糖(5g)、レモン果汁(2g)
 とろみ調整食品(0.5g)、バニラアイス(75g)
 粉末ゼラチン(0.8g)

調理時間
約10分



【作り方】

- いちごは解凍し、ダイス状にカットする。Aを混ぜ合わせ、とろみ調整食品を加えてとろみをつけ、カットしたいちごを混ぜ合わせる。
 - 鍋にバニラアイスを入れて温め、粉末ゼラチンを加えて混ぜ溶かし、グラスに流し入れて冷蔵庫で冷やし固める。
(※調理時間外)
- ③②に①をのせ完成。

<1食あたりの栄養成分>

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
179	3.4	4.8	31.1	0.2

<使用食材>



「嚥下食調整食学会分類2021」(対応表)



※上図は日本摂食嚥下リハビリテーション学会から発表された「嚥下調整食分類2021」の分類分けに則って弊社で作成しています。詳細は「嚥下調整食分類2021」の本文及び学会分類2021(食事)早見表をご確認ください。『日摂食嚥下リハ会誌25(2):135-149, 2021』または日本摂食嚥下リハ学会HPホームページ: <https://www.jsdr.or.jp/wp-content/uploads/file/doc/classification2021-manual.pdf> 「嚥下調整食学会分類2021」を必ずご参照ください。