

～あじさい御膳～

和洋中の様々な味付けを組み合わせた、旬の食材を楽しむ献立。

② 赤魚の香味だれ

③ 小松菜の煮びたし

⑤ りんごのコンポート

① コーンとえびのピラフ

④ なすとこんにやくの
スープ

おすすめ!



小松菜の煮びたし



自然解凍・冷蔵庫解凍で食べられる調理不要のお惣菜のムースを使用しました。エネルギーを強化しているため少量でもしっかりエネルギーが摂取できます。今回はかわいらしいひょうたん型にしてみました♪



他にもレシピが満載♪



Umios株式会社

Umiosのメディアケア食品

検索!!



①コーンとえびのピラフ



【材料】(1人分)

- ・やさしい素材(たんぱく21えび)・・・40g
- ・やさしい素材(とけないコーン)・・・・・・・・50g
- おかゆ(120g)、コンソメ顆粒(0.5g)
- 無塩バター(5g)

調理時間
約10分

【作り方】

- ①たんぱく21えびととけないコーンを半解凍し約1cm角にカット。
- ②おかゆにコンソメ顆粒、無塩バター、①を加えて混ぜ合わせる。
- ③器に②を盛り完成。

<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)
208	10.4	6.8	25.9	0.8

<使用食材>

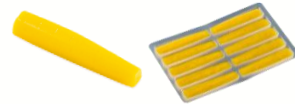


たんぱく21えび



120g (3個) / 30×2

とけないコーン



300g (10本) / 15×2

②赤魚の香味だれ



【材料】(1人分)

- ・やさしい素材(たんぱく21赤魚)・・・40g
- ・やさしい素材(温野菜にんじん、こまつな)・・・各30g
- A: オイスターソース(5g)、酒(1g)、みりん(1g)
- おろしにんにく(0.2g)、水(30g)
- とろみ調整食品(0.6g)

調理時間
約10分

【作り方】

- ①たんぱく21赤魚は焼く。温野菜にんじん、温野菜こまつなは半解凍し、細切りにする。
- ②鍋にAを入れて温め、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。

<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)
159	11.2	6.7	17.3	1.2

<使用食材>



たんぱく21赤魚



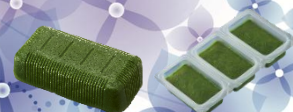
120g (3個) / 30×2

温野菜にんじん



300g (3本) / 20

温野菜こまつな



300g (3本) / 20

③小松菜の煮びたし



【材料】(1人分)

・やさしいおかず(小松菜の煮びたしムース)……20g

調理時間
約5分

【作り方】

- ①小松菜の煮びたしムースを解凍し、型で抜く。
- ②器に①を盛り完成。

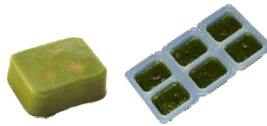
<1食あたりの栄養成分>

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)
34	0.53	2.3	3.3	0.2

<使用食材>



小松菜の煮びたしムース



180g (6個) / 20×2

残った端材は汁椀の具材
に活用できます！

④なすとこんにゃくのスープ



【材料】(1人分)

・やさしい素材(とけないなす)……各15g
 ・やさしい素材(温野菜こんにゃく)………15g
 A: 出汁(100g)、濃口しょうゆ(3g)、みりん(1g)
 とろみ調整食品(2g)

調理時間
約10分

【作り方】

- ①とけないなす、温野菜こんにゃくは半解凍し食べやすい大きさにカットする。
- ②鍋にA、とけないなすを入れ煮込み、とろみ調整食品を加えてとろみをつける。温野菜こんにゃくを加えて軽く混ぜ合わせる。
- 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)
37	0.9	1.2	6.9	0.7

<使用食材>



とけないなす



180g (6個) / 30×2

温野菜こんにゃく



300g (3本) / 20

⑤りんごのコンポート



【材料】(1人分)

・やさしい素材(りんご).....26g
 A : はちみつ(8g)、レモン果汁(1g)、水(10g)
 とろみ調整食品(0.1g)

調理時間
約10分

【作り方】

- ①りんごを解凍し、食べやすい大きさにカットする。
- 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。
- ③器に①を盛り、②をかけ完成。

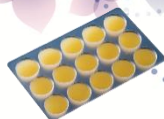
<1食あたりの栄養成分>

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)
46	0.0	0.0	12.2	0.0

<使用食材>

りんご

やさしい素材



390g (15個) / 12×2



たんぱく21シリーズ!!
 ☆常食と同等以上のたんぱく量とエネルギー
 ☆自然解凍・冷蔵庫解凍が可能!!
 ☆ビタミンDを1個(40g)当たり8.5μg以上配合!!
 おすすめ商品です!!

「嚥下食調整食学会分類2021」(対応表)

学会分類 2021	UDF 🔄	
嚥下訓練 食品 0j	—	
嚥下訓練 食品 0t	—	
嚥下調整食 1j	かまなくて よい	やさしい主食
嚥下調整食 2-1	かまなくて よい	ひとじのチカラ
嚥下調整食 2-2	かまなくて よい	やさしいおかず"セット"、やさしい素材
嚥下調整食 3	舌で つぶせる	やさしいおかず
嚥下調整食 4	舌で つぶせる 歯ぐきで つぶせる 容易に かめる (一部)	New 素材deリゾ、やさしいおかず

※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。