



夏まつり



野菜や果物をたっぷり使用！夏祭りや屋台をイメージした献立。

③ カラフルサラダ



② いか焼き



⑤ りんごあめ



① エスニックレモンライス



④ カレースープ



おすすめ!



りんごあめ



いちごをりんごの皮にみたてた本物そっくりのりんごあめ♪
夏祭りのわくわく感が味わえる一品です。

ホームページでレシピ
・商品情報など最新情報をご確認いただけます！



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 エスニックレモンライス



【材料】(1人分)

- ・やさしい素材(トマト).....26g
- ・やさしい素材(とけないピーマン)又は
(ミニとけないピーマン)15g
- ・やさしい素材(とけないたまねぎ)又は
(ミニとけないたまねぎ)22g

調理時間
約10分

おかゆ(120g)

A: 鶏ガラスープの素(1g)、レモン果汁(7g)、食塩(1g)、ターメリック(0.3g)
生姜汁(5g)

【作り方】

- ① トマトは全解凍、ピーマン、たまねぎは半解凍し、約1cm角にカットする。
- ② おかゆにA、①を加え、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)
とけない野菜を使用	119	1.7	0.3	27.9	1.7
ミニとけない野菜を使用	119	1.7	0.3	27.8	1.7

<使用食材>

トマト

やさしい素材

390g (15個) /12×2

とけないピーマン ミニとけないピーマン

やさしい素材

180g (6個) /30×2

又は

500g/10×2

とけないたまねぎ ミニとけないたまねぎ

やさしい素材

360g (8個) /12×2

又は

500g/10×2

② いか焼き



【材料】(1人分)

- ・やさしい素材(たんぱく21いか).....40g
- A: 濃口しょうゆ(3g)、みりん(3g)、水(1g)
とろみ調整食品(0.1g)

調理時間
約10分

【作り方】

- ① たんぱく21いかは焼く。
- ② A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、表面に②を塗り完成。

<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)
77	8.9	2.9	3.5	0.7

<使用食材>

たんぱく21いか

やさしい素材

120g (3個) /30×2

③カラフルサラダ



【材料】(1人分)

・やさしい素材(温野菜かぼちゃ、こまつな、さといも)
 ……各40g
 A:食塩(1g)、オリーブオイル(6g)、レモン果汁(6g)
 砂糖(1g)、胡椒(0.01g)
 とろみ調整食品(0.5g)

調理時間
約5分

【作り方】

- ①かぼちゃ、こまつな、さといもは半解凍し、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)
216	4.2	12.8	29.2	1.3

<使用食材>



温野菜かぼちゃ



300g (3本) /20

温野菜こまつな



300g (3本) /20

温野菜さといも



300g (3本) /20

④カレースープ



【材料】(1人分)

・やさしい素材(とけないにんじん、たまねぎ、ピーマン)又は
 (ミニとけないにんじん、ピーマン、たまねぎ) ……各15g
 A:水(100g)、コンソメ顆粒(1.5g)
 カレーパウダー(0.1g)、食塩(0.2g)
 とろみ調整食品(1.5g)

調理時間
約10分

【作り方】

- ①にんじん、たまねぎ、ピーマンは半解凍し、約1.5cm角にカットする。
- ②鍋にA、①を加えて煮込み、とろみ調整食品を加えてとろみをつける。
- 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)
とけない野菜を使用	23	0.2	0.3	5.8	0.9
ミニとけない野菜を使用	22	0.2	0.2	5.7	0.9

<使用食材>



とけない
にんじん



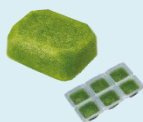
300g (10本)
/15×2

ミニとけない
にんじん



500g/10×2

とけない
ピーマン



180g (6個)
/30×2

ミニとけない
ピーマン



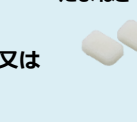
500g/10×2

とけない
たまねぎ



360g (8個)
/12×2

ミニとけない
たまねぎ



500g/10×2

⑤りんごあめ



【材料】(1人分)

- ・やさしい素材(りんご)……………26g
- ・やさしい素材(いちご)……………25g
- 水(20g)、砂糖(10g)
- とろみ調整食品(0.5g)

調理時間
約5分

【作り方】

- ①りんごを解凍し、くし形にカットする。いちごは自然解凍し薄くスライスして、りんごに貼り付ける。
- ②水、砂糖を混ぜ合わせ加熱し、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)
91	0.1	0.0	23.5	0.0

<使用食材>



いちごのショートケーキ

行事食におすすめ！
いちごのショートケーキです！
マルハニチロのメディケア食品
公式HPサイトで様々なレシピも掲載中
です！このレシピも載っています♪

「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。