



ボリューム感のある栄養満点な献立。

② ビーフの
オイスターソース炒め



③ 韓国風3色ナムル



⑤ オレンジゼリー



① ぶりのかば焼き丼



④ 中華コーンスープ



おすすめ!



ぶりのかば焼き丼

エネルギー：243kcal、たんぱく質：13.3g 摂取できる栄養満点な1品！
こどもの日のイメージにぴったりなわんぱく感のあるメニューです♪

 **umios**

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ぶりのかば焼き丼



【材料】(1人分)

- ・やさしい素材(たんぱく21ぶり)……40g
 - ・やさしい素材(温野菜いんげん)……20g
 - ・やさしい素材(たまご)……20g
- おかゆ(100g)、とろみ調整食品(0.5g)
A:濃口しょうゆ(5g)、みりん(5g)、砂糖(1g)、出汁(10g)

調理時間
約10分

【作り方】

- ①たんぱく21ぶりは焼く。温野菜いんげんは半解凍し細切り、たまごは蒸してスライスする。
- 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る。
- ③器におかゆを盛り、①をのせ、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)
243	13.3	9.2	26.2	1.2

<使用食材>



たんぱく21ぶり



120g (3個) /30×2

温野菜いんげん



300g (3本) /20

たまご



120g (3個) /30×2

②ビーフのオイスターソース炒め



【材料】(1人分)

- ・やさしい素材(たんぱく21ビーフ(ブロック))……40g
 - ・やさしい素材(とけないピーマン、なす)……各30g
- A:ごま油(2g)、オイスターソース(5g)、水(20g)
とろみ調整食品(1g)

調理時間
約10分

【作り方】

- ①とけないピーマン、とけないなす、たんぱく21ビーフは食べやすい大きさにカットする。
- ②フライパンにAを入れて熱し、①を加え炒める。とろみ調整食品を加えてとろみをつける。
- 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)
154	4.8	11.7	7.9	0.9

<使用食材>

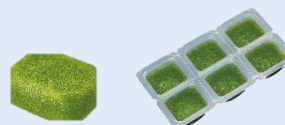


たんぱく21ビーフ(ブロック)



300g (3本) /20

とけないピーマン



180g (6個) /30×2

とけないなす



180g (6個) /30×2

③ 韓国風3色ナムル



【材料】(1人分)

・やさしい素材(とけないにんじん、ほうれんそう、だいこん)……………各15g
 A:食塩(1.5g)、ごま油(1g)、練りごま(1g)
 砂糖(0.5g)、水(10g)
 とろみ調整食品(0.2g)

調理時間
約5分

【作り方】

- ① とけないにんじん、とけないほうれんそう、とけないだいこんは半解凍し、細切りにする。
- 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、①を加え、さっと和える。
- 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)
33	0.4	1.7	4.3	1.5

<使用食材>



とけないにんじん



300g (10本) /15×2

とけないほうれんそう



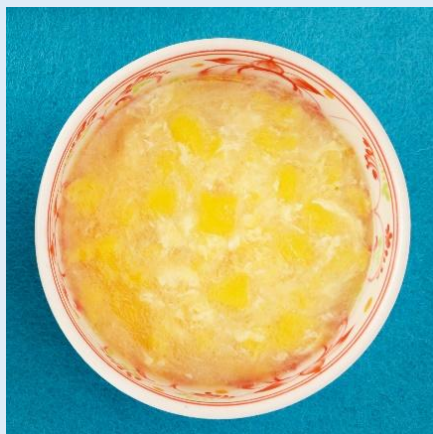
180g (6個) /30×2

とけないだいこん



360g (8個) /12×2

④ 中華コーンスープ



【材料】(1人分)

・やさしい素材(とけないコーン)……………30g
 A:水(110g)、鶏ガラスープの素(2g)
 食塩(0.1g)、胡椒(0.01g)
 とろみ調整食品(2g)、卵(20g)

調理時間
約10分

【作り方】

- ① とけないコーンは解凍し、ダイス状にカットする。
- ② 鍋にA、①を入れ煮込み、とろみ調整食品を加えてとろみをつける。火を止め、溶き卵を入れ混ぜる。
- ③ 器に②を注ぎ完成。

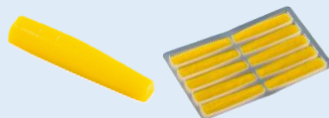
<1食あたりの栄養成分>

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)
52	3.0	2.3	5.6	1.4

<使用食材>



とけないコーン



300g (10本) /15×2

⑤ オレンジゼリー



【材料】(1人分)

・やさしい素材(バレンシアオレンジ)・・・25g
 A:砂糖(3g)、水(30g)、レモン果汁(3g)
 とろみ調整食品(1g)

調理時間
約10分

【作り方】

- ① バレンシアオレンジは解凍し食べやすい大きさにカットする。
- 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、①を加えて軽く混ぜ合わせる。
- 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)
45	0.1	0.0	12.2	0.0

<使用食材>



バレンシアオレンジ



375g (15個) / 12×2



今回3品で使用している「とけないゼリー野菜」は、ゼリーなのに加熱してもとけません！ぐつぐつ煮込む味噌汁やフライパンで炒める酢豚なども作れます！調味料の染み込みがよいので煮物に使用してもとてもおいしいです♪

「嚥下食調整食学会分類2021」(対応表)

嚥下調整食	学会分類 2021	UDF	対応食品
嚥下訓練食品 0j	0j	—	やさしい主食
嚥下訓練食品 0t	0t	—	
嚥下調整食 1j	1j	かまなくてよい	ひとりのチカラ
嚥下調整食 2-1	2-1	かまなくてよい	やさしいおかずセット
嚥下調整食 2-2	2-2	かまなくてよい	やさしい素材
嚥下調整食 3	3	舌でつぶせる	やさしいおかず
嚥下調整食 4	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リフト (歯ぐきでつぶせる) やさしいおかず (歯ぐきでつぶせる)

※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。