



おせち



お正月に食べたい、縁起の良い食材と和の料理を合わせた献立



② ポークの柚子庵焼き

③ お煮しめ

⑤ フルーツあんみつ

④ 彩り雑煮

① てまり寿司

おすすめ!



てまり寿司

おせち料理に、特別感のあるてまり寿司はいかがでしょう♪
てまり寿司に使用している具材はすべて**自然解凍・冷蔵庫解凍が可能**なので調理も簡単です!

トマトと**ブロッコリー**の赤と緑が鮮やかな、お正月にぴったりの1品です◎

 **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 てまり寿司



調理時間
約10分

【材料】(1人分)

- ・やさしい素材(たんぱく21白身魚).....20g
- ・やさしい素材(トマト、ブロッコリー)・各13g
- おかゆ(100g)、すし酢(6g)、ゲル化剤(適量)

【作り方】

- ①たんぱく21白身魚、トマト、ブロッコリーは半解凍し、約5mm角にカットする。
- ②おかゆにすし酢とゲル化剤を加え、混ぜ合わせる。
- ③ボウルに①、②を入れて混ぜ、ボール状にまとめて器に盛り完成。

<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)
130	5.7	1.6	23.7	0.5

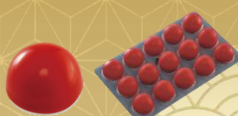
<使用食材>

たんぱく21 白身魚



120g(3個)/30×2

トマト



390g(15個)/12×2

ブロッコリー



390g(15個)/12×2

やさしい素材

② ポークの柚子庵焼き



調理時間
約10分

【材料】(1人分)

- ・やさしい素材(たんぱく21ポーク(ブロック)).....50g
- ・やさしい素材(温野菜にんじん、いんげん)・各20g
- A:濃口しょうゆ(1g)、みりん(1g)、ゆず果汁(0.5g)

【作り方】

- ①たんぱく21ポークは半解凍し、食べやすい大きさにカットする。温野菜にんじん、温野菜いんげんは半解凍し、細切りにする。
- ②Aを混ぜ合わせ、たんぱく21ポークの表面に塗り、焼く。
- ③器に①、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)
194	12.9	12.0	11.1	0.6

<使用食材>

たんぱく21 ポーク (ブロック)



300g(3本)/20

温野菜にんじん



300g(3本)/20

温野菜いんげん



300g(3本)/20

やさしい素材

③お煮しめ



<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	75	1.4	2.5	13.9	0.9
ミニとけない野菜を使用	75	1.4	2.5	13.9	0.9

<使用食材>

温野菜にんじん



300g(3本)/20

とけないだいこん



360g(8個)/12×2

ミニとけない だいこん



500g/10×2

とけないわかめ



180g(6個)/30×2

【材料】(1人分)

- ・やさしい素材(温野菜にんじん)……………30g
- ・やさしい素材(とけないだいこん)又は
(ミニとけないだいこん) ……22.5g
- ・やさしい素材(とけないわかめ)……………15g
- A: 出汁(40g)、濃口しょうゆ(4g)、砂糖(2g)
- とろみ調整食品(1.5g)

【作り方】

- ① 温野菜にんじんは半解凍し、型で抜く。
とけないだいこん、とけないわかめは半解凍し、食べやすい大きさにカットする。(ミニとけないだいこんはカット不要)
- ② 鍋にAを熱し、①を加え、温める。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。

調理時間
約5分

④彩り雑煮



<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	110	6.7	5.0	10.1	1.1
ミニとけない野菜を使用	109	6.7	4.9	10.0	1.1

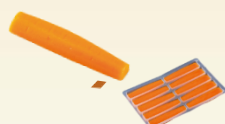
<使用食材>

たんぱく21 チキン (ブロック)



300g(3本)/20

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

とけないだいこん



360g(8個)/12×2

ミニとけない だいこん



500g/10×2

【材料】(1人分)

- ・やさしい素材(たんぱく21チキン(ブロック))……………25g
- ・やさしい素材(とけないにんじん、だいこん)又は
(ミニとけないにんじん、だいこん) ……各15g
- おかゆ(20g)、とろみ調整食品/おかゆ・団子用(0.5g)
- A: 出汁(100g)、濃口しょうゆ(5g)、みりん(2g)
- とろみ調整食品(2.5g)

【作り方】

- ① たんぱく21チキン、とけないにんじん、とけないだいこんは半解凍し、食べやすい大きさにカットする。(ミニとけない野菜はカット不要) おかゆにとろみ調整食品を加え、団子状に丸める。
- ② 鍋にAを熱し、①を加え、煮る。とろみ調整食品を加えてとろみをつける。
- ③ お椀に②を盛り完成。

調理時間
約10分

⑤ フルーツあんみつ



【材料】(1人分)

- ・やさしい素材(バレンシアオレンジ、いちご)
.....各12.5g
- A:牛乳(50g)、砂糖(10g)
- こしあん(10g)、とろみ調整食品(3g)

調理時間
約5分

【作り方】

- ①バレンシアオレンジ、いちごは解凍し、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とこしあんをのせて完成。

<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)
124	2.8	2.0	25.4	0.2

<使用食材>

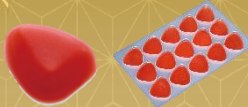
バレンシアオレンジ

いちご

やさしい素材



375g(15個)/12×2



375g(15個)/12×2



たんぱく 2.1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	—	やさしい主食
嚥下訓練食品 0t	—	
嚥下調整食 1j	かまなくてよい	ひとだしのチカラ
嚥下調整食 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	かまなくてよい	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 歯くきでつぶせる 容易にかめる(一部)	New 素材deリフト (歯くきでつぶせる) やさしいおかず (歯くきでつぶせる)

※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。