



# Merry Christmas

～クリスマスカラーで見た目でも楽しめる献立～



② ビーフの赤ワイン煮込み

⑤ クリスマスフルーツ  
トライフル

③ 銀鮭とほうれん草の  
バター炒め

④ 野菜のハーブスープ

① いちごのパン粥

おすすめ!



## 銀鮭とほうれん草のバター炒め ★

鮭のムースとほうれん草のバター炒めムースをツリーの型で抜いたクリスマスにぴったりの1品です☆  
型抜きで余った部分はソースにすることで余すことなく使用できます!



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いちごのパン粥



<使用食材>

やさしい素材  
やさしい主食

### 【材料】(1人分)

- ・やさしい主食(パン粥MCT入り)……………120g
- ・やさしい素材(いちご)……………12.5g
- ホイップクリーム(5g)

調理時間  
約5分

### 【作り方】

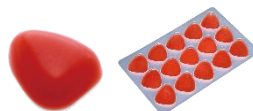
- ①パン粥は冷凍のままボイルし、器に入れて冷蔵庫で冷やす。
- ②いちごは解凍し、よく混ぜてピューレ状にする。
- ③①に②とホイップクリームを添え完成。

パン粥 (MCT入り)



120g/30×2

いちご



375g(15個)/12×2

<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)
275	5.0	13.8	31.2	0.4

## ②ビーフの赤ワイン煮込み



<使用食材>

やさしい素材

たんぱく21 ビーフ (ブロック)



300g(3本)/20

温野菜にんじん



300g(3本)/20

温野菜こまつな



300g(3本)/20

### 【材料】(1人分)

- ・やさしい素材(たんぱく21ビーフ(ブロック))……………50g
- ・やさしい素材(温野菜にんじん、こまつな)…各25g
- デミグラスソース(30g)

調理時間  
約10分

### 【作り方】

- ①たんぱく21ビーフは半解凍し、食べやすい大きさにカットする。温野菜にんじん、温野菜こまつなは半解凍し、細切りにする。
- ②鍋にデミグラスソースを入れて温め、たんぱく21ビーフを加え、煮込む。
- ③器に②を盛り、温野菜にんじん、温野菜こまつなを添え完成。

<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)
236	13.9	14.2	16.5	1.0

### ③銀鮭とほうれん草のバター炒め



#### 【材料】(1人分)

・やさしいおかず(ほうれん草のバター炒めムース).....15g  
 ・やさしい素材(たんぱく21銀鮭).....15g  
 有塩バター(2g)、食塩(0.2g)、胡椒(0.01g)  
 <ソース> ※型抜き之余りを使用  
 ・やさしいおかず(ほうれん草のバター炒めムース).....5g  
 ・やさしい素材(たんぱく21銀鮭).....5g  
 牛乳(5g)

調理時間  
約10分

#### 【作り方】

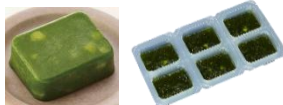
- ①ほうれん草のバター炒めムース、たんぱく21銀鮭は半解凍し、型で抜く。フライパンに有塩バターを熱して、銀鮭を焼き、食塩と胡椒で味を整える。
- ②別のフライパンに①の型抜きで残った部分と牛乳を入れて熱しながらピューレ状にし、ソースを作る。
- ③器に②で模様をつけ、①を盛り完成。

<使用食

やさしい素材

やさしいおかず

ほうれん草のバター炒めムース



180g(6個)/20×2

たんぱく21 銀鮭



120g(3個)/30×2

#### <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)
86	5.1	6.0	3.7	0.4

### ④野菜のコンソメスープ



#### 【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)又は  
 (ミニとけないにんじん、ほうれんそう、だいこん) ..各15g  
 A:水(100g)、コンソメ顆粒(1.5g)  
 とろみ調整食品(3g)

調理時間  
約10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、約1cm角のダイス状にカットする。(ミニとけない野菜はカット不要)
- ②鍋にAを入れて熱し、①を加えて煮込む。とろみ調整食品でとろみをつける。
- ③器に②を盛り完成。

<使用食材>

とけないにんじん



300g(10本)/15×2

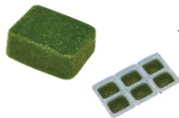
ミニとけないにんじん

又は



500g/10×2

とけないほうれんそう



180g(6個)/30×2

又は

ミニとけないほうれんそう



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

#### <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	24	0.3	0.2	6.4	0.5
ミニとけない野菜を使用	23	0.3	0.1	6.3	0.5

## ⑤クリスマスフルーツライフ



<使用食材>



### 【材料】(1人分)

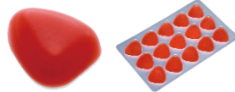
- ・やさしい素材(いちご、バナナ).....各12.5g
- ・やさしい素材(キウイ).....13g
- スポンジケーキ(20g)、シロップ(5g)
- ホイップクリーム(15g)

調理時間  
約5分

### 【作り方】

- ①いちご、バナナ、キウイは解凍し、スポンジケーキも同様にそれぞれ約1cm角のダイス状にカットする。
- ②カットしたスポンジケーキにシロップをかける。
- ③器に①と②、ホイップクリームを層になるように盛り完成。

いちご



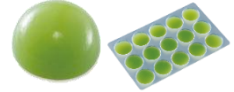
375g(15個)/12×2

バナナ



375g(15個)/12×2

キウイ



390g(15個)/12×2

### <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)
182	2.4	7.9	25.7	0.1

### 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)

	学会分類 2021	UDF UJ	
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	ひとむしのチカラ
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。