



～行事食レシピ ひなまつり～



桜の花型をあしらったキュートな献立。

調理時間
約45分



おすすめ!

調理時間
約10分



そぼろ寿司



花形に抜いたたまごと温野菜いんげんをあしらったひなまつりにぴったりのメニューです！
そぼろに使用しているのはたんぱく質がしっかりと摂取できるキチンのムースです♪

★今回の献立★

① そぼろ寿司

② 白身魚の梅蒸し

③ 野菜のゆずマヨネーズ和え

④ ほうれんそうと豆腐のお吸い物

⑤ さつまいも茶巾絞り

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 そぼろ寿司



【材料】(1人分)

・やさしい素材(チキンブロックたんぱく21)……………20g
 ・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)、すし酢(6.5g)
 A:濃口しょうゆ(3g)、みりん(3g)、砂糖(1g)
 生姜汁(0.3g)
 とろみ調整食品(0.3g)

調理時間
約10分

【作り方】

- ①チキンはそぼろ状にカットする。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、チキンを加えて煮込む。
- ②いんげんは半解凍して花型で抜き、たまごは蒸して花型で抜く。
- ③おかゆにすし酢を加え、混ぜ合わせ、酢飯(おかゆ)を盛り、①、②をのせ完成。

<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)
234	9.2	9.7	27.0	1.2

<使用食材>

チキン(ブロックたんぱく21)

温野菜いんげん

たまご



300g (3本) /20



300g (3本) /20



120g (3個) /30×2

② 白身魚の梅蒸し



【材料】(1人分)

・やさしい素材(白身魚入りムースたんぱく21)…40g
 ・やさしい素材(温野菜にんじん、いんげん)…各20g
 梅びしお(1g)、水(15g)、とろみ調整食品(1g)

調理時間
約10分

【作り方】

- ①白身魚入りムースは蒸す。にんじん、いんげんは半解凍し千切りにする。
- ②ボウルに梅びしお、水を入れて混ぜ合わせ、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)
126	9.9	5.1	11.9	0.5

<使用食材>

白身魚りムース(たんぱく21)

温野菜にんじん

温野菜いんげん



120g(3個)/30×2



300g(3本)/20



300g(3本)/20

③野菜のゆずマヨネーズ和え



【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)・各15g
- ・やさしい素材(とけないだいこん)……………22g
- A:ゆずの果汁(3g)、マヨネーズ(6g)

調理時間
約5分

【作り方】

- ①にんじん、ほうれんそう、だいこんは半解凍し、一口大にカットする。
- ②ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、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)
78	0.3	4.7	8.6	0.3

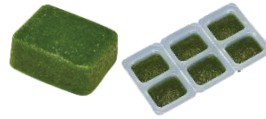
<使用食材>

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ほうれん草と豆腐のお吸い物



【材料】(1人分)

- ・やさしい素材(とけないほうれんそう)……………15g
- 絹ごし豆腐(15g)
- A:出汁(100g)、酒(1g)、みりん(1g)
- 薄口しょうゆ(2g)、食塩(0.5g)
- とろみ調整食品(2g)

調理時間
約10分

【作り方】

- ①ほうれんそうは花型で抜く。絹ごし豆腐は約1cm角にカットする。
- ②鍋にA、①を入れて煮込み、とろみ調整食品を加えてとろみをつける。
- ③お椀に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)
23	1.3	0.6	4.0	1.0

<使用食材>

とけないほうれんそう



180g (6個) /30×2

⑤ さつまいも茶巾絞り



【材料】(1人分)

・やさしい素材(温野菜さつまいも)・・・50g
無塩バター(5g)、砂糖(2g)

調理時間
約10分

【作り方】

- ① さつまいもは蒸して、ペースト状に潰す。
- ② ①が温かいうちに無塩バター、砂糖を加え、混ぜ合わせる。
- ③ ラップに②をのせて形を整え、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)
129	1.5	8.3	15.7	0.1

<使用食材>



300g (3本) /20



温野菜シリーズはエネルギー強化されているので、少量でもしっかりとエネルギーがとれます！
調理耐性もよく、自然解凍・煮・蒸・焼・揚が可能！
なめらかなポタージュも簡単につくれます♪

「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。