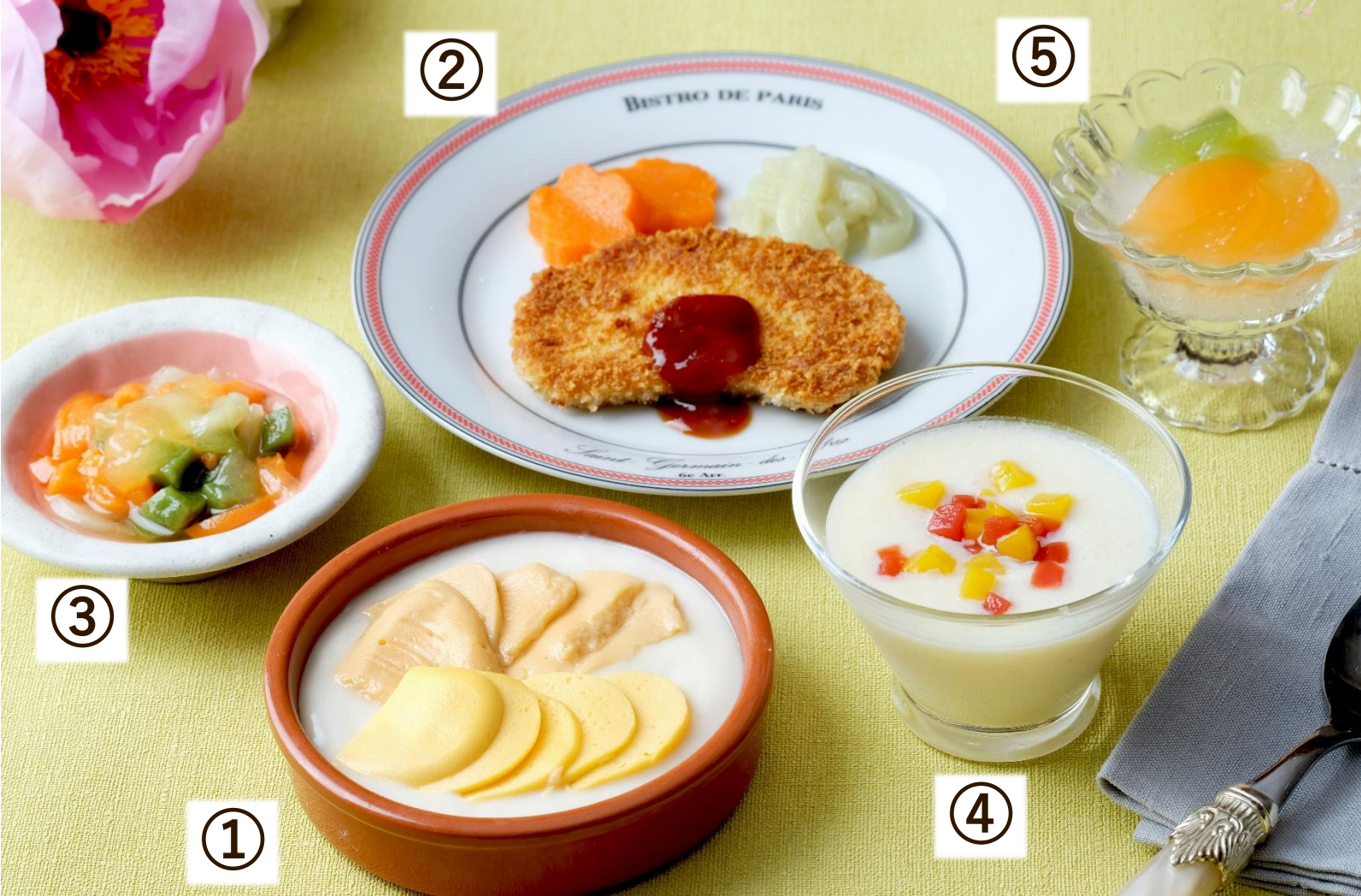


春の味覚御膳

UDF舌でつぶせるかたさ（嚥下調整食学会分類2021 コード3相当）の行事食のアイデアを毎月お届け。
このうちの1品でも参考にさせていただけたら幸いです。



①サーモンとたまごの北欧風オープンサンド ②ミラノ風カツレツ
③キャロットサラダ ④ビシソワーズ ⑤フルーツポンチ

★Point! 北欧風オープンサンド、ミラノ風カツレツなど世界中の料理を春らしい食材で彩った洋食のコースメニューです。彩りのよい野菜やフルーツを楽しめる献立となっています。

<1献立当たりの栄養成分>

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ビタミンD (μg)	食塩相当量 (g)
661	21.9	35.3	68.6	17.2	2.6



Umios株式会社

他にもレシピが満載♪

マルハニチロのメディケア食品

検索!!



①サーモンとたまごの 北欧風オープンサンド



【材料】(1人)

- ・やさしい主食(パン粥 (MCT入り))…120g
- ・やさしい素材(たんぱく21銀鮭)……………10g
- ・やさしい素材(たまご)……………10g

調理時間
約10分

【作り方】

- ①パン粥は冷凍状態で袋のままボイルし、器にそそぎ冷やし固める。(※調理時間外)
- ②銀鮭、たまごは蒸して、薄くスライスする。
- ③①に②を盛り完成。

★Point! パン粥は1食(120g)当たり、約217kcalと少量で高エネルギーです!

<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)	ビタミンD(μg)	食塩相当量(g)
265	6.9	16.7	20.2	3.7	0.6

<使用食材>

やさしい主食
やさしい素材

パン粥
(MCT入り)



120g/30×2

たんぱく21 銀鮭



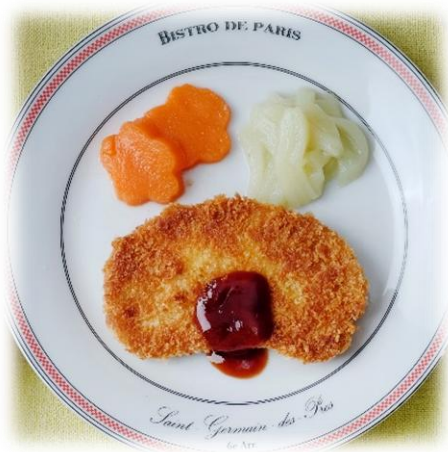
120g(3個)/30×2

たまご



120g(3個)/30×2

②ミラノ風カツレット



【材料】(1人分)

- ・やさしい素材(たんぱく21ビーフ (ポーション)) ……40g
- ・やさしい素材(キャベツ)……………13g
- ・やさしい素材(にんじん)……………8g
- A:パルメザンチーズ(2g)、薄力粉(3g)、卵(7g)
- B:ケチャップ(3g)、中濃ソース(3g)
- パン粉(3g)、オリーブオイル(4g)

調理時間
約10分

【作り方】

- ①AとBをそれぞれ混ぜ合わせる。
- ②ビーフを冷凍状態でAにくぐらせ、パン粉をつけ、オリーブオイルをしいて焼く。
- ③キャベツは解凍状態で千切りにし、にんじんは半解凍状態で花形に抜き、解凍する。
- ④②、③を器に盛り、Bのソースを添え完成。

※衣が固い場合、水で薄めたソースにくぐらせるか蒸すと召し上がりやすくなります。

★Point! たんぱく21シリーズは、たんぱく質が100g中に21g以上含まれています!

<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)	ビタミンD(μg)	食塩相当量(g)
212	11.6	13.7	10.4	13.1	0.7

<使用食材>

やさしい素材

たんぱく21 ビーフ
(ポーション)



120g(3個)/20×2

キャベツ



390g(15個)/12×2

にんじん



390g(15個)/12×2

③ キャロットサラダ



【材料】(1人分)

- ・やさしい素材(にんじん)……………26g
- ・やさしい素材(キャベツ、ブロッコリー)各13g
- A: グレープフルーツ果汁(5g)、グラニュー糖(0.5g)
- オリーブオイル(1g)
- とろみ調整食品(0.5g)

調理時間
約5分

【作り方】

- ①Aの材料を混ぜ合わせ、とろみ調整食品を加えとろみをつける。
- ②にんじん、キャベツ、ブロッコリーは解凍状態で千切りにし、Aと和える。
- ③②を器に盛り完成。

★Point! やさしい素材ゼリー野菜シリーズは全部で7種類あり、自然解凍・冷蔵庫解凍で召し上がりいただけます。サラダや冷菜におすすめです！

<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)	ビタミンD (μg)	食塩相当量 (g)
50	0.5	1.1	12.5	0.0	0.1

<使用食材>

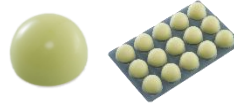


にんじん



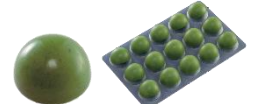
390g(15個)/12×2

キャベツ



390g(15個)/12×2

ブロッコリー



390g(15個)/12×2

④ ビシソワーズ



【材料】(1人分)

- ・やさしい素材(温野菜じゃがいも)……………33g
- ・やさしい素材(トマト、コーン)……各6.5g
- 牛乳(50g)、コンソメ顆粒(0.5g)、食塩(1g)
- とろみ調整食品(1g)

調理時間
約10分

【作り方】

- ①解凍したじゃがいもと牛乳、コンソメ顆粒をミキサーにかける。
- ②①を沸騰しないように弱火で加熱し、食塩で調味し、とろみ調整食品でとろみをつけ冷蔵庫で冷やす。(※調理時間外)
- ③トマト、コーンは解凍状態でダイスにカットする。
- ④②を器に注ぎ、③をちらし完成。

★Point! やさしい素材温野菜じゃがいもを使用すると、時間がかかるビシソワーズも裏ごしなしで簡単にご提供いただけます。

<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)	ビタミンD (μg)	食塩相当量 (g)
91	2.8	3.8	14.0	0.2	1.3

<使用食材>

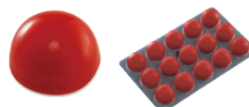


温野菜じゃがいも



300g(3本)/20

トマト



390g(15個)/12×2

コーン



390g(15個)/12×2

⑤フルーツポンチ



【材料】(1人分)

- ・やさしい素材(キウイ)……………6.5g
- ・やさしい素材(赤メロン)……………13g
- サイダー(40g)、とろみ調整食品(2g)

調理時間
約5分

【作り方】

- ①サイダーにとろみ調整食品を加え、泡立て器でかき混ぜとろみをつけ器に盛る。(※サイダーをかき混ぜる際には、大きめの容器を使用してください)
- ②キウイ、赤メロンは解凍状態で食べやすい大きさにカットし、①にのせ完成。

★Point! やさしい素材果物は、本物の果物の代わりとしてお使いいただける濃厚な味わいです。

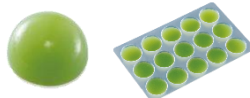
<1食あたりの栄養成分>

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ビタミンD (μg)	食塩相当量 (g)
42	0.1	0.0	11.5	0.0	0.1

<使用食材>

キウイ

赤メロン

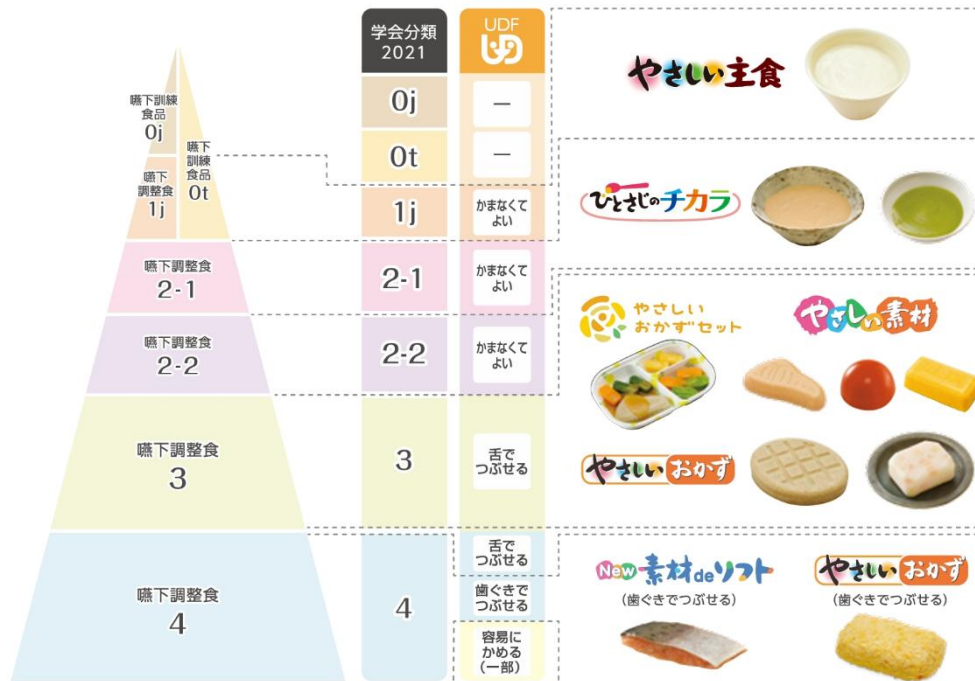


390g(15個)/12×2



390g(15個)/12×2

「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。

詳しい商品の取り扱いについては、
Umiosまでお問い合わせください。
サンプル随時受付中!

