



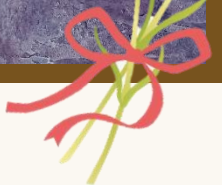
# 母の日



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コーンマヨパン ②ハンバーグ シャリアピンソース  
③ポテトサラダの野菜カナッペ  
④シナモン香る冷製パンプキンスープ ⑤ありがとうデザートブーケ



★Point! コーンマヨパン、本格的なフレンチソースのシャリアピンハンバーグ、カナッペ風ポテトサラダなど、母の日を彩る可愛い見た目の献立です。果物シリーズを使用し華やかなデザートブーケに仕上げました。

<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)
623	12.7	35.3	69.1	0.4	2.6



 **umios**

他にもレシピが満載♪

**Umios株式会社**

Umiosのメディケア食品

検索!!



## ①コーンマヨパン



### 【材料】(1人分)

- ・やさしい主食(パン粥 (MCT入り))…120g
- ・やさしい素材(とけないコーン)……………15g
- マヨネーズ(5g)

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、器に盛り付け冷やし固める。(※調理時間外)
- ②コーンは半解凍状態でダイス状にカットし、マヨネーズと和える。
- 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のMCTオイルを1食2g以上配合しています  
 <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)
260	3.8	17.1	21.3	0.2	0.3

<使用食材>

やさしい主食

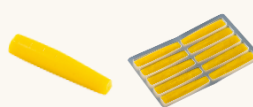
やさしい素材

パン粥  
(MCT入り)



120g/30×2

とけないコーン



300g(10本)/15×2

## ②ハンバーグ シャリアピンソース



### 【材料】(1人分)

- ・やさしいおかず(みためがハンバーグ)……40g
  - ・やさしい素材(温野菜いんげん)……………10g
  - ・やさしい素材(とけないたまねぎ)……………5g
- A:赤ワイン(4g)、濃口しょうゆ(2.5g)、水(2.5g)  
 醸造酢(0.8g)、上白糖(2.5g)  
 とろみ調整食品(0.5g)

調理時間  
約15分

### 【作り方】

- ①たまねぎは半解凍状態でダイス状にカットし、Aといっしょに鍋に入れ、半量になるくらいまで煮込み、とろみ調整食品を加えとろみをつける。
- ②みためがハンバーグは冷凍状態で蒸し、表面を軽くバーナーであぶる。
- ③いんげんは半解凍状態で細切りに、解凍する。
- ④②を盛りつけ①をかけ、③を添える。

★Point! バーナーで表面をあぶることでより常食に近いみために！シャリアピンソースをかけて特別感のある1品に仕上げました。

<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)
133	4.8	8.6	8.9	0.0	0.9

<使用食材>

やさしいおかず

やさしい素材

みためがハンバーグ



120g(3個)/20

温野菜いんげん



300g(3本)/20

とけないたまねぎ



360g(8個)/12×2

### ③ポテトサラダの野菜カナッペ



#### 【材料】(1人分)

- ・やさしい素材(コーン、にんじん)・各13g
- ・やさしいおかず(ポテトサラダムース)……………30g

調理時間  
約10分

#### 【作り方】

- ①コーン、にんじんは解凍状態でスライスする。
- ②ポテトサラダムースは冷凍状態で蒸し、ほぐす。
- ③①を器に盛り②をトッピングして完成。

★Point! やさしい素材ゼリー野菜シリーズとやさしいおかず惣菜シリーズを組み合わせた彩豊かな、見た目にも楽しい1品です。

<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)
73	0.7	3.6	12.2	0.0	0.2

<使用食材>



### ④シナモン香る 冷製パンプキンスープ



#### 【材料】(1人分)

- ・やさしい素材(温野菜かぼちゃ)……………50g
- 牛乳(60g)、食塩(1g)、シナモンパウダー(1g)

調理時間  
約5分

#### 【作り方】

- ①かぼちゃは解凍状態で、牛乳、食塩、と一緒にミキサーにかけ冷蔵庫で冷やす。(※調理時間外)
- ②①を器に注ぎ、シナモンパウダーをかけて完成。

★Point! 手間のかかるイメージのパンプキンスープもやさしい素材「温野菜かぼちゃ」を使うと短時間で調理していただけます。

<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)
115	3.4	6.0	16.1	0.2	1.2

<使用食材>



## ⑤ありがとうブーケデザート

調理時間  
約5分



### 【材料】(1人分)

- ・やさしい素材(いちご)……………12.5g
- ・やさしい素材(白桃、キウイ)……………各13g

### 【作り方】

- ①いちご、白桃は解凍状態で薄くスライスし、花びらを巻く様にして器に盛る。
- ②キウイは解凍状態で角切りとスライスにカットし、①に茎と葉に見立て添え完成。

★Point! 3種類の果物を使用し、母の日にぴったりのデザートに仕上げました

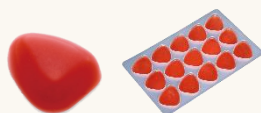
<1食あたりの栄養成分>

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	0.0	0.0	10.6	0.0	0.0

<使用食材>



いちご



375g(15個)/12×2

白桃



390g(15個)/12×2

キウイ



390g(15個)/12×2

### 「嚥下食調整食学会分類2021」(対応表)

嚥下訓練食品 0j	嚥下訓練食品 0t	嚥下調整食 1j	嚥下調整食 2-1	嚥下調整食 2-2	嚥下調整食 3	嚥下調整食 4
学会分類 2021 0j	0t	1j	2-1	2-2	3	4
UDF 0j	0t	1j	2-1	2-2	3	4
—	—	かまなくてよい	かまなくてよい	かまなくてよい	舌でつぶせる	舌でつぶせる 歯ぐきでつぶせる 容易にかめる(一部)
やさしい主食	やさしいおかず	やさしいおかず	やさしいおかず	やさしいおかず	やさしいおかず	やさしいおかず

※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。『日摂食嚥下リハ学会誌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。

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!

