



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お好み焼きパン ②アメリカンドック ③焼きとうもろこし  
④えびとえだまめのスープ ⑤チョコバナナ

★Point! 夏祭りの屋台をイメージした献立に仕立てました。お好み焼き、アメリカンドッグや焼きとうもろこしなど、お祭り屋台のグルメを満喫できる、楽しいメニューとなっています。

<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 ( $\mu$ g)	食塩相当量 (g)
705	16.8	48.2	51.1	4.4	3.6



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株式会社

Umiosのメディケア食品



検索!!

他にもレシピが満載♪



## ①お好み焼きパン



### 【材料】(1人分)

・やさしい主食(パン粥 (MCT入り))…120g  
お好みソース(10g)、マヨネーズ(10g)

調理時間  
約10分

### 【作り方】

- ① 甘さひかえめ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 ①にお好みソース、マヨネーズをかけ完成。

★Point! 「パン粥」1食(120g)あたり、約217kcalと高エネルギー！パン粥の上にソースとマヨネーズをかけるだけのお手軽レシピです！

### <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)
302	4.7	18.4	28.1	0.0	0.9

### <使用食材>

やさしい主食

パン粥 (MCT入り)



120g/30×2



## ②アメリカンドック



### 【材料】(1人分)

・やさしいおかず(みためがウインナー)………40g  
・やさしい素材(温野菜キャベツ)………10g  
A: マスタード(0.5g)、マヨネーズ(2.5g)  
衣: ホットケーキミックス(5g)、水(15g)  
ケチャップ(3g)

調理時間  
約15分

### 【作り方】

- ① キャベツは半解凍状態で千切りにし、自然解凍する。
- ② ホットケーキミックスと水をボウルに入れ混ぜ合わせ薄い衣を作り、半解凍状態のみためがウインナーを縦半分カットし、衣をつけて揚げる。
- ③ Aを混ぜ合わせ、ココットにケチャップと半々にして入れる。
- ④ ②を器に盛り、①、③を添え完成。

※衣が固い場合、蒸すと召し上がりやすくなります。

★Point! 見た目も味も、常食そっくりなやさしいおかず「みためがウインナー」で屋台の定番アメリカンドックを再現しました！

### <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)
244	6.1	20.3	8.7	0.0	0.6

### <使用食材>

みためがウインナー

温野菜キャベツ

やさしいおかず

やさしい素材



120g(3個)/30×2



300g(3本)/20



### ③焼きとうもろこし



#### 【材料】(1人分)

・やさしい素材(とけないコーン)……………30g  
濃口しょうゆ(2g)

調理時間  
約10分

#### 【作り方】

- ①コーンは半解凍状態でフォークでスジを付け、解凍する。
- ②①に濃口しょうゆを塗り、軽くバーナーであぶる。
- ③②を器に盛り完成。

★Point! やさしい素材「とけないコーン」はゼリー状の物性ですが加熱調理してもとけません！  
包丁でスジを付け、バーナーであぶることで常食に近いみためになります♪

#### <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)
15	0.4	0.2	3.3	0.0	0.4

#### <使用食材>



とけないコーン



300g(10本)/15×2

### ④えびとえだまめのスープ



#### 【材料】(1人分)

・やさしい素材(とけないえだまめ)……………10g  
・やさしい素材(たんぱく21えび)……………20g  
A:中華だし(100g)、濃口しょうゆ(2g)、ごま油(1g)、塩(1g)  
とろみ調整食品(3g)

調理時間  
約10分

#### 【作り方】

- ①えだまめは半解凍状態でダイス状にカットする。
- ②えびは自然解凍し、ペースト状に潰し①とっしょに丸め団子にする。
- ③鍋にAを入れ熱し、とろみ調整食品を加え とろみをつける。
- ④②を器に盛りつけ③を注ぎ完成。

★Point! たんぱく21えびは、100g中にたんぱく質が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)
56	5.7	2.3	4.5	4.3	1.7

#### <使用食材>



とけないえだまめ

たんぱく21 えび



180g(6個)/30×2

120g(3個)/30×2



## ⑤チョコバナナ



### 【材料】(1人分)

・やさしい素材(バナナ)……………26g  
 チョコレートソース(5g)、ホイップクリーム(5g)

調理時間  
 約5分

### 【作り方】

- ①バナナは自然解凍し、半分にスライスして器に盛る。
- ②チョコレートソースをかけ、ホイップクリームを添え完成。

★Point! やさしい素材「バナナ」は味だけでなく、見た目も本物そっくり！行事食におすすめです！

### <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)
87	0.6	4.7	11.1	0.1	0.0

### <使用食材>

バナナ



375g(15個)/12×2

※商品の仕様およびパッケージは変更される場合があります。  
 ※2026年2月現在の情報です。  
 ※商品の詳しい調理時間は「病院施設向けカタログ」  
 調理方法のページをご確認ください。

### 「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	ひとりのチカラ
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 歯ぐきでつぶせる 容易にかめる(一部)	New 素材のりた (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。

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！

