

Valentine's Day

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。
このままでも、このうちの1品でも参考にしていただけたら幸いです。
※パン粥（MCT入り）はUDFかまなくてよいの商品です。



お野菜オープンサンド フライドチキン 白身魚のカルパッチョ
ホワイトシチュー いちごのティラミス

【1献立当たりの栄養成分】

エネルギー：688kcal、たんぱく質：21.1g、脂質：43.4g、
炭水化物：56.5g、ビタミンD：19.7 μ g、食塩相当量：3.4g

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

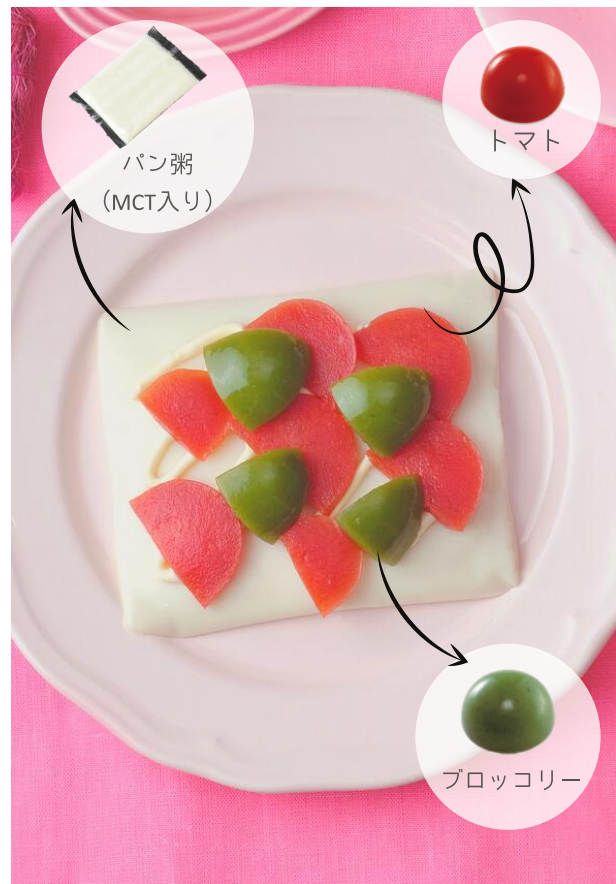
他にもレシピが満載♪

Umiosのメディアケア食品

検索!!



お野菜オープンサンド



【材料】(1人分)

やさしい主食 (パン粥 (MCT入り)) ...120g
やさしい素材(トマト、ブロッコリー)...各13g
マヨネーズ(3g)

調理時間
約15分

【作り方】

- ①パン粥は冷凍状態で蒸し、袋の状態のまま冷まして、お皿に盛る。
マヨネーズを全体に絞る。
- ②トマト、ブロッコリーは解凍し、食べやすい大きさにカットする。
- ③1に2をトッピングし、完成。

【使用商品のポイント】

パン粥は1食 (120g) 当たり217kcalと少量で高エネルギーです！

【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：253kcal、たんぱく質：4.0g、脂質15.4g
炭水化物：25.0g、ビタミンD：0.0μg、食塩相当量：0.4g

フライドチキン



【材料】(1人分)

やさしい素材(たんぱく21チキン(ブロック))...40g
やさしいおかず(ほうれん草のバター炒めムース)...15g
にんにくおろし(0.5g)、食塩(1g)、胡椒(0.2g)、薄力粉(5g)

調理時間
約15分

【作り方】

- ①たんぱく21チキンを食べやすい大きさにカットし、表面ににんにくおろしを塗り、食塩、胡椒をふりかけ、薄力粉をまぶす。
- ②1を170℃で揚げる。
- ③ほうれん草のバター炒めは半解凍状態でカットする。
- ④2、3をそれぞれ器に盛り完成。

【使用商品のポイント】

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食当たりの栄養成分】

エネルギー：196kcal、たんぱく質：9.9g、脂質14.3g
炭水化物：7.0g、ビタミンD：13.0μg、食塩相当量：1.4g

白身魚のカルパッチョ



【材料】(1人分)

やさしい素材(たんぱく21白身魚)...20g
やさしい素材(トマト)...3g
やさしい素材(コーン)...7g
オリーブオイル(3g)、ワインビネガー(0.6g)、食塩(0.4g)

調理時間
約5分

【作り方】

- ①たんぱく21白身魚は半解凍状態で、薄くスライスし、皿に盛る。
- ②トマト、コーンは解凍状態で、ダイス状にカットする。
- ③器に1を盛り、2をトッピングする。オリーブオイル、ワインビネガー、食塩をふりかけ、完成。

【使用商品のポイント】

たんぱく21シリーズは自然解凍・冷蔵庫解凍可能なので、冷菜でもおいしくお召し上がりいただけます！

【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：61kcal、たんぱく質：4.5g、脂質3.5g
炭水化物：3.3g、ビタミンD：6.5μg、食塩相当量：0.6g

ホワイトシチュー



【材料】(1人分)

やさしい素材(とけないたまねぎ)...15g
やさしい素材(温野菜にんじん、じゃがいも)...各10g
牛乳(20g)、コンソメ顆粒(2g)、水(50g)
バター(1g)、とろみ調整食品(2g)

調理時間
約15分

【作り方】

- ①たまねぎは半解凍状態で、ダイス状にカットする。
- ②にんじん、じゃがいもは半解凍状態で、食べやすい大きさにカットする。
- ③鍋に牛乳、コンソメ顆粒、水を入れひと煮立ちさせ、1を入れ約5分煮込む。バターととろみ調整食品を加えとろみをつける。
- ④2を加えさっと混ぜ、器に注ぎ、完成。

【使用商品のポイント】

とけないゼリー野菜シリーズは、ゼリー状の物性ですが加熱調理してもとけません！

【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：63kcal、たんぱく質：1.5g、脂質3.1g
炭水化物：9.5g、ビタミンD：0.1μg、食塩相当量：1.0g

いちごのティラミス



【材料】(1人分)

やさしい素材(いちご)...25g
 マスカルポーネチーズ(30g)、グラニュー糖(3g)

調理時間
 約10分

【作り方】

- ①いちごは解凍状態でハート型に抜き、残りは細かくカットし器に盛る。
- ②ボウルにマスカルポーネチーズとグラニュー糖を入れ混ぜる。
- ③2を器に盛り、間に細かくカットしたいちごを入れ、最後にいちごのハートを飾り完成。

【使用商品のポイント】

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食当たりの栄養成分】

エネルギー：115kcal、たんぱく質：1.2g、脂質7.1g
 炭水化物：11.7g、ビタミンD：0.1μg、食塩相当量：0.0g

「嚥下食調整食学会分類2021」(対応表)

	学会分類 2021	UDF U D F	
嚥下訓練食品 Oj	Oj	—	やさしい主食
嚥下訓練食品 Ot	Ot	—	
嚥下調整食 1j	1j	かまなくてよい	ひと粒のチカラ
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ソフ (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！