



# CHRISTMAS

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品でも参考にさせ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。

クリスマスピザ ハンバーグデミグラスソース ほうれんそうのバター炒め  
にんじんと玉ねぎのスープ アップルクランブル風

## 【1献立当たりの栄養成分】

エネルギー：591kcal、たんぱく質：17.4g、脂質：32.6g、  
炭水化物：60.3g、ビタミンD：4.3μg、食塩相当量：3.0g

ホームページも是非ご覧ください

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

他にもレシピが満載♪



## クリスマスピザ



### 【材料】(1人分)

やさしい主食(パン粥 (MCT入り))...120g  
やさしい素材(たんぱく21えび)...20g  
やさしい素材(とけないピーマン)...10g  
粉チーズ(3g)

### 【作り方】

- ①パン粥は凍ったままの状態加熱し、平皿に盛り付け冷やし固めてゼリー状にする。
- ②たんぱく21えびは解凍状態で、食べやすい大きさにカットして丸く成型する。ピーマンは半解凍状態で細切りにする。
- ③1に2、粉チーズをトッピングし、完成。

### 【使用商品のポイント】

パン粥 (MCT入り) は、120g (1食分) の個包装で衛生的！  
温めるだけの簡単調理で、忙しい朝にもおすすめ！！

### 【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：265kcal、たんぱく質：9.3g、脂質15.2g  
炭水化物：21.4g、ビタミンD：4.3μg、食塩相当量：0.6g



調理時間  
約15分

## ハンバーグデミグラスソース



### 【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、かぼちゃ)...各20g  
デミグラスソース(20g)

### 【作り方】

- ①ハンバーグは冷凍状態で加熱する。
- ②いんげん、かぼちゃは半解凍状態で、食べやすい大きさにカットする。
- ③1と2を器に盛り、温めたデミグラスソースをハンバーグにかけ、完成。

### 【使用商品のポイント】

みためと味にこだわった、みためがハンバーグは  
自然解凍・冷蔵庫解凍でも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：170kcal、たんぱく質：6.2g、脂質11.0g  
炭水化物：14.6g、ビタミンD：0.0μg、食塩相当量：0.9g



調理時間  
約15分

## ほうれん草のバター炒め



ほうれん草の  
バター炒めムース

### 【材料】(1人分)

やさしいおかず(ほうれん草のバター炒めムース)...15g

### 【作り方】

- ①ほうれん草のバター炒めを解凍する。
- ②1をツリー型で抜き、器に盛り完成。

### 【使用商品のポイント】

惣菜ムースは自然解凍・冷蔵庫解凍可能！

1個(30g)当たり約50kcalと少量で高エネルギーの商品です！

### 【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：25kcal、たんぱく質：0.4g、脂質1.8g

炭水化物：2.3g、ビタミンD：0.0μg、食塩相当量：0.1g

調理時間  
約10分

## にんじんとたまねぎのスープ



とけない  
にんじん

とけない  
たまねぎ

### 【材料】(1人分)

やさしい素材(とけないにんじん)...20g

やさしい素材(とけないたまねぎ)...10g

コンソメ顆粒(3g)、水(120g)、とろみ調整食品(3g)

### 【作り方】

- ①にんじん、たまねぎは半解凍状態で、食べやすい大きさにカットする。
- ②鍋に水とコンソメ顆粒を入れひと煮立ちさせ、1を入れ約5分煮込み、とろみ調整食品を加えとろみをつける。
- ③2を器に注ぎ、完成。

### 【使用商品のポイント】

とけないゼリー野菜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：24kcal、たんぱく質：0.3g、脂質0.2g

炭水化物：6.4g、ビタミンD：0.0μg、食塩相当量：1.4g

調理時間  
約15分

# アップルクランブル風



## 【材料】(1人分)

- やさしい素材(りんご)...26g
- ホイップクリーム(10g)、メープルシロップ(5g)
- スポンジ生地(10g)

調理時間  
約5分

## 【作り方】

- ①りんごは解凍状態で、食べやすい大きさにカットする。
- ②スポンジ生地は細かくカットする。
- ③器に1を盛り、2をちらし、ホイップクリームを絞りメープルシロップをかけ完成。

## 【使用商品のポイント】

果物のナインナップは11種類！  
季節に合わせた旬の果物をお選びいただけます。

## 【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：107kcal、たんぱく質：1.2g、脂質4.4g  
炭水化物：15.6g、ビタミンD：0.0μg、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 🍷	商品イメージ
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	ひとしおチカラ
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	New 素材deリフト (歯ぐきでつぶせる)
	容易にかめる(一部)	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。

詳しい商品のお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！