

お正月



海鮮押し寿司 八幡巻 野菜の昆布巻き
白味噌雑煮 赤メロンとキウイの黒糖ゼリー寄せ

【1献立当たりの栄養成分】

エネルギー：528kcal、たんぱく質：19.9g、脂質：15.0g、
炭水化物：82.6g、ビタミンD：20.3μg、食塩相当量：2.9g

UDF舌でつぶせるかたさ（嚥下調整食学会分類2013 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いたら幸いです。

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!!



海鮮押し寿司



【材料】(1人分)

やさしい素材(たんぱく21銀鮭)...20g
やさしい素材(きゅうり)...15g
全粥(120g)、すし酢(5g)

調理時間
約5分

【作り方】

- ①たんぱく21銀鮭は半解凍状態で、薄くスライスする。
- ②きゅうりは半解凍状態で薄くスライスする。
- ③温めた全粥にすし酢を混ぜ、器に盛り、1と2をのせ完成。

【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：137kcal、たんぱく質：5.7g、脂質：1.9g
炭水化物：23.6g、ビタミンD：7.3μg、食塩相当量：0.6g

八幡巻



【材料】(1人分)

やさしい素材(たんぱく21ビーフ(ブロック))...40g
やさしい素材(温野菜にんじん、ごぼう)...各25g
A: 出汁(15g)、酒(2g)、みりん(2g)、醤油(2g)、砂糖(10g)
とろみ調整食品(1.5g)

調理時間
約15分

【作り方】

- ①たんぱく21ビーフは半解凍状態で、大きな面で薄切りにする。
- ②にんじん、ごぼうは半解凍状態で、拍子切りにする。
- ③2を交互に2列に重ね1で巻く。
- ④鍋にAを入れひと煮立ちさせ、とろみ調整食品を加えとろみをつける。
- ⑤器に3を盛り4をかけ、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・冷蔵庫解凍でも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：244kcal、たんぱく質：10.6g、脂質12.5g
炭水化物：25.8g、ビタミンD：13.0μg、食塩相当量：0.9g

野菜の昆布巻き



【材料】(1人分)

やさしい素材(とけないわかめ)...15g
やさしい素材(とけないにんじん)...10g
出汁(10g)、醤油(1g)、酒(2g)、とろみ調整食品(0.5g)

調理時間

約10分

【作り方】

- ①わかめ、にんじんは解凍状態で、長方形にスライスし交互に重ねる。
- ②鍋に出汁、醤油、酒を入れひと煮立ちさせ、とろみ調整食品を加えとろみをつける。
- ③器に1を盛り2をかけ、完成。

【使用商品のポイント】

とけないゼリー野菜は、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：13kcal、たんぱく質：0.2g、脂質：0.1g
炭水化物：2.6g、ビタミンD：0.0μg、食塩相当量：0.2g

白味噌雑煮



【材料】(1人分)

やさしい素材(とけないほうれんそう、はくさい、にんじん) ...各10g
出汁(150g)、白味噌(15g)、とろみ調整食品(1.5g)

調理時間

約10分

【作り方】

- ①ほうれんそう、はくさい、にんじんは半解凍状態でスライスし、型抜く、または適当な大きさにカットする。
- ②鍋に出汁を入れひと煮立ちさせ、白味噌を加えたら1を入れて約5分煮込み、とろみ調整食品を加えとろみをつける。
- ③2をお椀に注ぎ、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ぐつぐつ煮込んでもとけません！

【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：49kcal、たんぱく質：2.1g、脂質：0.5g
炭水化物：9.7g、ビタミンD：0.0μg、食塩相当量：1.2g

赤メロンとキウイの黒糖ゼリー寄せ



【材料】(1人分)

やさしい素材(赤メロン、キウイ)...各13g
水(100g)、黒砂糖(15g)、ゼラチン(1g)

【作り方】

- ①赤メロン、キウイは半解凍状態で、ダイスカットし、解凍する。
- ②鍋に水、黒砂糖を入れひと煮立ちさせ、火を止めゼラチンを加えてよく混ぜる。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。
(※調理時間外)
- ③器に2を入れ、1を飾り完成。

【使用商品のポイント】

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：85kcal、たんぱく質：1.3g、脂質：0.0g
炭水化物：20.9g、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 👤	
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	ひとさじのチカラ
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	New 素材deソフ (歯ぐきでつぶせる)
	歯ぐきでつぶせる	
	容易にかめる(一部)	

※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！