

# お彼岸

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。



ぼたもち いかの天ぷら  
かぼちゃのそぼろあん にんじんとキャベツの味噌汁

## 【1献立当たりの栄養成分】

エネルギー：531kcal、たんぱく質：23.6g、脂質：20.8g、  
炭水化物：66.8g、ビタミンD：16.3μg、食塩相当量：3.3g

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!!



# ぼたもち



## 【材料】(1人分)※ぼたもち3個分

やさしい素材(温野菜さつまいも).....10g  
こしあん(60g)、全粥(60g)、ゼラチン(1g)

## 【作り方】

- ①鍋に全粥を入れ温めたら火を止め、ゼラチンを加えよく混ぜる。ラップを敷いた容器で冷やし固める。(※調理時間外)
- ②ラップにこしあんの1/3量を平たくのばし、中央に①をのせ包み、まんべんなくあんで包み成形する。(3個成形する)
- ③さつまいもは半解凍状態でスライスし型で抜き、自然解凍する。
- ④②を器に盛り、③を飾り完成。

## 【使用商品のポイント】

温野菜さつまいもはムース状の物性です。  
半解凍状態でスライスし型抜きすると、きれいに仕上がります。  
端材は汁物の具にご活用いただくのがおすすめです。

## 【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：156cal、たんぱく質：7.8g、脂質：1.3g  
炭水化物：28.4g、ビタミンD：0.0μg、食塩相当量：0.0g

調理時間  
約15分

# いかの天ぷら



## 【材料】(1人分)

やさしい素材(たんぱく21いか).....40g  
やさしい素材(とけないにんじん).....15g  
天ぷら粉(15g)、水(30g)、麵つゆ(30g)、とろみ調整食品(2g)  
サラダ油(10g) ※揚げ油

## 【作り方】

- ①天ぷら粉と水を混ぜ合わせ衣を作る。
- ②いか、にんじんは半解凍状態で、食べやすい大きさにカットして①の衣をつける。
- ③フライヤーでいかは4~5分、にんじんは2~3分揚げ、器に盛る。
- ④麵つゆを鍋に入れ温め、とろみ調整食品を加えとろみをつける。器に入れ、完成。

## 【使用商品のポイント】

たんぱく21シリーズには、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：238kcal、たんぱく質：10.8g、脂質：13.8g  
炭水化物：17.8g、ビタミンD：13.0μg、食塩相当量：1.6g

調理時間  
約20分

## かぼちゃのそぼろあん

調理時間  
約10分

### 【材料】(1人分)

やさしいおかず(かぼちゃの含め煮ムース)...30g  
やさしい素材(たんぱく21チキン (ブロック))...10g  
A:出汁(15g)、こいくちしょうゆ(3g)、みりん(2g)  
とろみ調整食品(1g)

### 【作り方】

- ①かぼちゃの含め煮ムースを解凍し、食べやすい大きさにカットする。
- ②チキンは半解凍状態で、細くカットする。
- ③鍋にAを入れ加熱し、沸いたら②を入れ、とろみ調整食品を加えとろみをつける。
- ④器に①を盛り、③をかけて完成。

### 【使用商品のポイント】

かぼちゃの含め煮ムースは、おいしい惣菜をそのままムースにしました。自然解凍・冷蔵庫解凍可能で朝食にもおすすめ！

### 【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：86kcal、たんぱく質：3.3g、脂質：4.5g  
炭水化物：9.2g、ビタミンD：3.3μg、食塩相当量：0.7g



## にんじんとキャベツの味噌汁

調理時間  
約15分

### 【材料】(1人分)

やさしい素材(とけないにんじん).....10g  
やさしい素材(温野菜キャベツ).....20g  
出汁(120g)、味噌(5g)、とろみ調整食品(5g)

### 【作り方】

- ①にんじん、キャベツは半解凍状態で、食べやすい大きさにカットする。
- ②鍋に出汁を入れ加熱し、味噌を加えたら、①のにんじんを入れる。
- ③②を約5分煮込み、とろみ調整食品を加えとろみをつける。
- ④お椀にキャベツを入れ、③を注ぎ完成。

### 【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！  
※温野菜は煮込むと崩れやすくなるため、自然解凍で盛り付け、温かい汁をかけるのがおすすめです！

### 【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：51kcal、たんぱく質：1.7g、脂質：1.2g  
炭水化物：11.4g、ビタミンD：0.0μg、食塩相当量：1.0g



—食を通じて健康を応援する—



いつまでも楽しく美味しく食べる  
を応援していきます。



「嚥下食調整食学会分類2021」(対応表)

	学会分類 2021	UDF U		
嚥下訓練食品 0j	0j	—	<b>やさしい主食</b>	
嚥下訓練食品 0t	0t	—		
嚥下調整食 1j	1j	かまなくてよい	<b>ひとじのチカラ</b>	
嚥下調整食 2-1	2-1	かまなくてよい	<b>やさしいおかずセット</b>	
嚥下調整食 2-2	2-2	かまなくてよい	<b>やさしいおかず</b>	
嚥下調整食 3	3	舌でつぶせる	<b>やさしいおかず</b>	
嚥下調整食 4	4	舌でつぶせる	<b>New 素材deソフ</b> (歯ぐきでつぶせる)	
		歯ぐきでつぶせる		<b>やさしいおかず</b> (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」を必ずご覧ください。

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！