

# みどりの日

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。



豆ごはん さわらの塩麴焼き 切干大根のサラダ  
ほうれんそうとたまごのすまし汁 パインカスタードパンプディング

## 【1献立当たりの栄養成分】

エネルギー：518kcal、たんぱく質：18.0g、脂質：16.8g、  
炭水化物：76.5g、ビタミンD：14μg、食塩相当量：4.1g

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!!



## 豆ごはん

調理時間  
約15分



### 【材料】 (1人分)

やさしい素材(とけないえだまめ).....10g  
全粥(200g)、食塩(2g)

### 【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温めた全粥に食塩を加えよく混ぜる。
- ③器に②を盛り①をのせて完成。

### 【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、温かいお粥にのせてもとけません！

### 【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：148kcal、たんぱく質：2.5g、脂質：0.4g  
炭水化物：32.2g、ビタミンD：0.0μg、食塩相当量：2.0g

## さわらの塩麴焼き

調理時間  
約15分



### 【材料】 (1人分)

やさしい素材(たんぱく21さわら).....40g  
やさしい素材(温野菜にんじん).....20g  
塩麴(3g)

### 【作り方】

- ①さわらは冷凍状態で塩麴をまぶす。にんじんは半解凍状態でスライスし、型で抜き、塩麴をまぶす。
- ②①をスチコンのコンビモードで加熱する。
- ③器に②を盛り完成。

### 【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：105kcal、たんぱく質：9.4g、脂質：4.8g  
炭水化物：6.9g、ビタミンD：13.6μg、食塩相当量：0.6g

## 切干大根のサラダ



### 【材料】(1人分)

やさしいおかず(切干大根ムース).....30g  
やさしい素材(きゅうり).....15g  
ポン酢(5g)、ねりごま(2g)

### 【作り方】

- ①切干大根ムースは半解凍状態で、食べやすい大きさにカットする。
- ②きゅうりは半解凍状態で、細切りにする。
- ③ボウルに①、②、ポン酢、ねりごまを入れ和え、器に盛り完成。

### 【使用商品のポイント】

切干大根ムースは、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：77kcal、たんぱく質：1.5g、脂質：4.3g  
炭水化物：9.1g、ビタミンD：0.0μg、食塩相当量：0.5g

調理時間  
約15分

## ほうれんそうとたまごのすまし汁



### 【材料】(1人分)

やさしい素材(とけないほうれんそう)...30g  
やさしい素材(たまご).....10g  
A:出汁(120g)、こいくちしょうゆ(3g)、みりん(1g)  
とろみ調整食品(5g)

### 【作り方】

- ①ほうれんそう、たまごは半解凍状態で、食べやすい大きさにカットする。
- ②鍋にAを入れ加熱し、沸いたら①を入れ5分ほど煮込み、とろみ調整食品を加えとろみをつける。
- ③お椀に②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！

### 【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：55kcal、たんぱく質：2.1g、脂質：2.7g  
炭水化物：7.7g、ビタミンD：0.1μg、食塩相当量：0.9g

調理時間  
約15分

# パインカスタードパンプディング

調理時間  
約10分



## 【材料】(1人分)

- やさしい主食(パン粥 (MCT入り)).....30g
- やさしい素材(ゴールデンパイン).....25g
- カスタードクリーム (25g)

## 【作り方】

- ①パン粥は凍ったままの状態加熱し、器に盛り付け冷やし固めてゼリー状にする。
- ②ゴールデンパインは半解凍状態で、食べやすい大きさにカットする。
- ③①にカスタードクリームを絞り、②をのせ完成。

## 【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：133kcal、たんぱく質：2.5g、脂質：4.6g  
炭水化物：20.6g、ビタミンD：0.3μg、食塩相当量：0.1g

## 「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deリフト (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！