

お正月

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。



えびとはくさいのお粥 ぶりの照り焼き にんじんとだいこんの紅白なます
ごぼう汁 フルーツポンチ

【1献立当たりの栄養成分】

エネルギー：590kcal、たんぱく質：18.1g、脂質：17.2g、
炭水化物：93.8g、ビタミンD：16.2μg、食塩相当量：3.0g

お役立ち情報配信



メルマガ登録



メディケア食品
公式インスタグラム



その他の行事食レシピは
こちら！



えびとはくさいのお粥



【材料】(1人分)

やさしい素材(たんぱく21えび)……………10g
やさしい素材(とけないはくさい)……………15g
全粥(200g)、食塩(0.5g)

【作り方】

- ①えび、はくさいは半解凍状態で、食べやすい大きさにカットする。
- ②全粥を温めたら食塩と①を入れる。
- ③器に②を盛り完成。

【使用商品のポイント】

たんぱく21、とけないゼリー野菜は加熱してもとけません。

【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：162kcal、たんぱく質：4.4g、脂質：0.9g
炭水化物：32.8g、ビタミンD：2.2μg、食塩相当量：0.6g



ぶりの照り焼き



【材料】(1人分)

やさしい素材(たんぱく21ぶり)……………40g
やさしい素材(温野菜かぼちゃ、いんげん)…各20g
A：濃口しょうゆ(4g)、みりん(4g)、酒(5g)、砂糖(2.5g)
サラダ油(5g)

【作り方】

- ①かぼちゃ、いんげんは半解凍状態で、カットする。
- ②ホテルパンにサラダ油をしき、ぶりを並べる。Aを回しかけ、スチコンのコンビモードで加熱する。
- ③器に1と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！

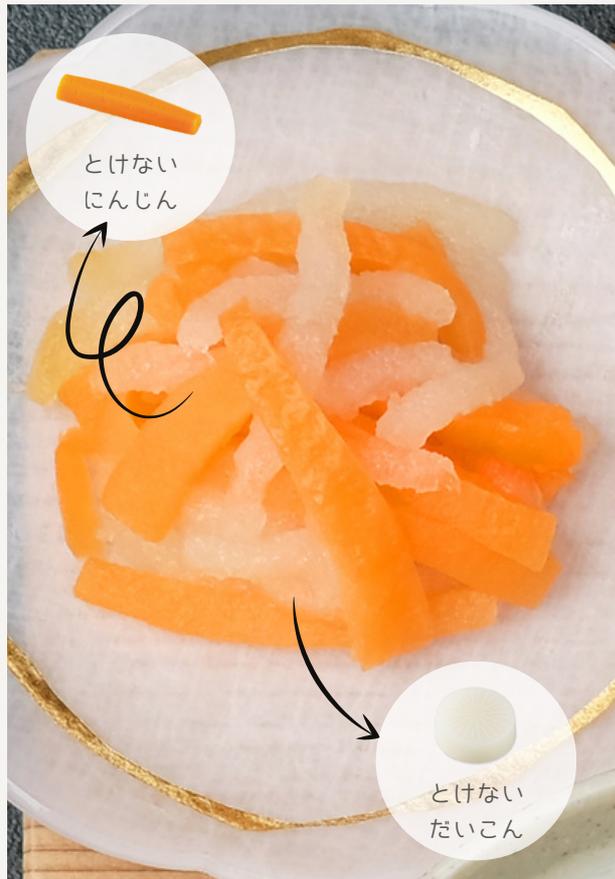
【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：191kcal、たんぱく質：10.4g、脂質：9.7g
炭水化物：15.6g、ビタミンD：14.0μg、食塩相当量：1.0g



だいこんとにんじんの紅白なます

調理時間
約10分



【材料】(1人分)

やさしい素材(とけないだいこん、にんじん)
……各15g
すし酢(8g)

【作り方】

- ①だいこん、にんじんは半解凍状態で、細切りにカットする。
- ②1にすし酢をふりかけて和え、器に盛り完成。

【使用商品のポイント】

とけないゼリー野菜は調味料の浸み込みが良い商品です！

【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：23kcal、たんぱく質：0g、脂質：0.1g
炭水化物：5.2g、ビタミンD：0μg、食塩相当量：0.5g

ごぼう汁

調理時間
約10分



【材料】(1人分)

やさしい素材(温野菜ごぼう)……………50g
やさしい素材(温野菜しいたけ)……………20g
A：水(150g)、白だし(1.5g)、濃口しょうゆ(3g)、酒(3g)
とろみ調整食品(3g)

【作り方】

- ①ごぼうは解凍状態で、Aと混ぜ合わせ鍋に入れ温め、ペースト状にしとろみ調整食品を加えとろみをつける。
- ②しいたけは半解凍状態で、食べやすい大きさにカットする。
- ③お椀に1を注ぎ、2を盛り完成。

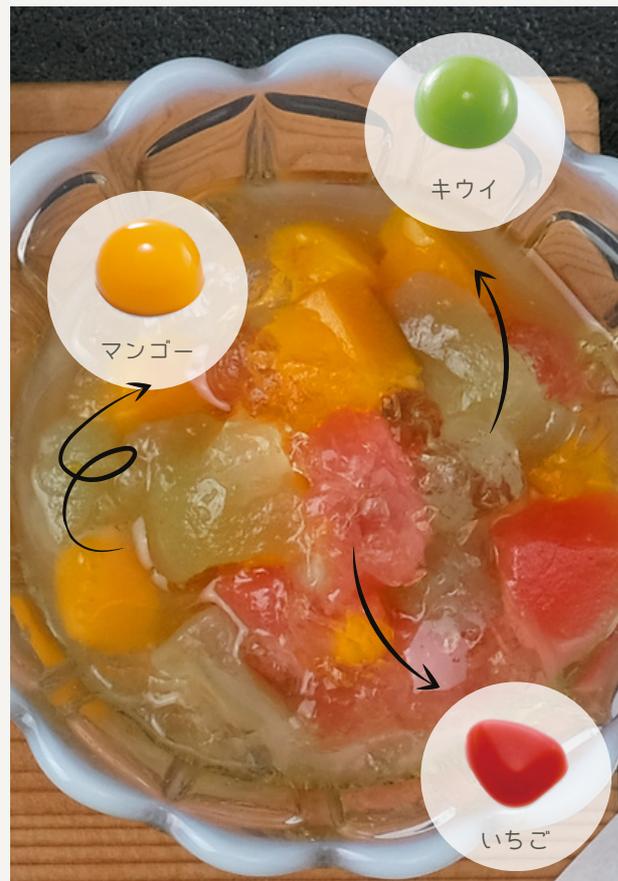
【使用商品のポイント】

温野菜は少量高栄養なムース食素材です！

【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：125kcal、たんぱく質：2.3g、脂質：5.9g
炭水化物：19.4g、ビタミンD：0.0μg、食塩相当量：0.9g

フルーツポンチ



【材料】(1人分)

やさしい素材(マンゴー、キウイ)……………各13g
 やさしい素材(いちご)……………12.5g
 シロップジュレ：水(50g)、砂糖(10g)、
 レモン果汁(2g)、粉末ゼラチン(1g)



【作り方】

- ①鍋に水、砂糖を入れ温め、沸騰する直前に火を止め、レモン果汁、粉末ゼラチンを入れ粗熱を取り冷やし固める。(※調理時間外)
- ②マンゴー、キウイ、いちごは解凍状態で、食べやすい大きさにカットする。
- ③器に2を盛り、クラッシュした1をかけて完成。

【使用商品のポイント】

果物のラインナップは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：89kcal、たんぱく質：1.0g、脂質：0.6g
 炭水化物：20.8g、ビタミンD：0.0μg、食塩相当量：0.0g

使用商品の栄養成分・アレルギー・規格

100g当たり (推定値)	たんぱく21ぶり	たんぱく21えび	温野菜かぼちゃ	温野菜しいたけ	温野菜ごぼう	温野菜いんげん	とけないにんじん	とけないだいこん	とけないはくさい	いちご	キウイ	マンゴー
エネルギー(kcal)	166	154	141	153	165	115	37	30	30	120	100	144
たんぱく質(g)	21.8	22.0	3.1	4.2	2.6	4.1	0.3	0.2	0.3	0.2	0.2	0.4
脂質(g)	7.8	5.6	5.1	7.8	8.5	2.9	0.4	0.2	0.4	0.0	0.0	4.5
炭水化物(g)	2.1	4.4	26.4	21.4	23.7	22.8	8.7	7.2	6.8	30.4	26	26.9
食塩相当量(g)	0.7	1.0	0.2	0.3	0.2	0.3	0.2	0.2	0.1	0.1	0.1	0.06
アレルギー物質 (特定原材料等)	卵・大豆・ゼラチン	えび・小麦・卵・大豆・ゼラチン・魚介類	卵・乳成分・大豆	卵・乳成分・大豆	卵・乳成分・大豆	卵・乳成分・大豆	小麦・乳成分・大豆	小麦・乳成分・大豆	小麦・乳成分・大豆	-	キウイ フルーツ	乳成分・大豆
規 格	120g (3個) /30×2	120g (3個) /30×2	300g (3本) /30	300g (3本) /30	300g (3本) /30	300g (3本) /30	300g (10個) /15×2	360g (8個) /12×2	180g (6個) /30×2	375g (15個) /12×2	390g (15個) /12×2	390g (15個) /12×2

※赤字は分析値の平均値になります。
 ※商品の仕様およびパッケージは変更される場合があります。
 ※2023年10月現在の情報です。
 ※商品の詳しい調理時間は「病院施設向けカタログ2023」 調理方法のページをご確認ください。

詳しい商品の取り扱いについては、マルハニチロまでお問い合わせください。
 サンプル随時受付中！