



在宅向けやわらか食を上手に活用



やさしいおかずセット  
アレンジレシピ集

【監修】

名寄市立大学 保健福祉学部  
栄養学科 准教授  
中村育子先生

マルハニチロ株式会社

## かたいものや大きなものが食べづらい方

### 簡単に食べやすい食事を作る工夫

よくある悩み

食べ物を口に含んでも、むせたり、  
まる飲みをしてしまいがち・・・  
どうすれば食べやすくなるの？



### こんな食感には気を付けよう

食感	具体例
むせやすい	水、お茶、水分全般
ばらけやすい	ごはん粒、そばろ、いりたまご
はりつきやすい	のり、わかめ、青菜類、あめ、もち
ぱさつきやすい	パン、カステラ、いも類

### 食べやすくする調理方法

Point

1

家族と分けて  
調理をする場合



肉は箸で切れるくらいやわらかくなるまで煮ます。  
魚は骨と皮を取ります。  
また、煮すぎるとかたくなるので、  
さっと煮る程度にしましょう。

Point

2

家族と同じ  
おかずを食べる場合



家族の食べるおかずから食べにくい食材を  
取り除いて、食べにくい食材は刻んだり、  
スプーンでつぶして食べやすくします。  
(食べにくい食材例: こんにゃく・竹の子・ごぼう・油揚げ・高野豆腐)  
煮豆・煮物・シチュー等は再度煮ます。

Point

3

市販の食品を  
そのまま活用する場合



豆腐・卵豆腐・ごま豆腐などは  
そのまま使えます。

Point

4

市販の介護食品を  
活用する場合



そのまま使用しても、一般の食材と合わせて  
アレンジしても良いです。

# ユニバーサルデザインフード(UDF)



「ユニバーサルデザインフード(UDF)」とは、  
日常の食事から幅広く利用できる、「食べやすさ」に  
配慮した食品です。

やわらかく調理されたユニバーサルデザインフードにはメリットがいっぱい

## 安心!

誰が調理しても、味とやわらかさが安定した食事を作ることができます。

## 簡単!

おいしく簡単に、食べる楽しみをご提供します。

## 選べる!

レトルト食品、冷凍食品など種類がたくさんあります。

## 高い保存性

非常食、備蓄食としてもお使いいただけます。

## 「ユニバーサルデザインフード」区分表

下記表の「かむ力、飲み込む力」を参考に選んでいただけます。  
出典：日本介護食品協議会

区分		容易にかめる	歯ぐきでつぶせる	舌でつぶせる	かまなくてよい
かむ力の目安		かたいものや大きいものはやや食べづらい	かたいものや大きいものは食べづらい	細かくてやわらかければ食べられる	固形物は小さくても食べづらい
飲み込む力の目安		ふつうに飲み込める	ものによっては飲み込みづらいことがある	水やお茶が飲み込みづらいことがある	水やお茶が飲み込みづらい
かたさの目安	調理例(ごはん)				
	ごはん	ごはん～やわらかごはん	やわらかごはん～全がゆ	全がゆ	ペーストがゆ
	さかな	焼き魚	煮魚	魚のほぐし煮(とろみあんかけ)	白身魚のうらごし
	たまご	厚焼き卵	だし巻き卵	スクランブルエッグ	やわらかい茶わん蒸し(具なし)

Q どの区分が自分に合っているのかわかりません。

A 「自分に合った区分選び」というフローチャートがあります。かかりつけ医や専門家に相談する時は、お召し上がりになりたい商品をお持ちになることをおすすめします。

ユニバーサルデザインフード 自分に合った区分選び

で 検索

## 食べやすさがわかるパッケージ表示



ユニバーサルデザインフード

歯ぐきでつぶせる

日本介護食品協議会が認定した規格に適合するUDF商品のパッケージには、UDFのマークがついています。また、4つの区分が表示され、利用する人が商品の「かたさ」や「粘度」の目安がわかり、選びやすくなっています。

---

# 目次

---

- 01 鮭と卵のちらし寿司
- 02 具沢山そうめん風
- 03 いんげんのポテトサラダ
- 04 コーンとチーズのシチュー
- 05 ひじきのおろし和えアレンジ
- 06 ぶりの照焼き丼
- 07 小田巻風
- 08 インゲン炒めとはんぺん和え
- 09 鶏の照り焼きのカレーライス
- 10 あんかけ焼きそば風
- 11 筑前煮と豚角煮の盛り合わせ
- 12 だし巻きたまごとトマト
- 13 チキンポトフのミルクピラフ
- 14 コーンクリームパン粥



# 01 鮭と卵のちらし寿司



やさしい  
おかずセット  
朝のムース食『鮭の塩焼き』を使用



## 材料

- ・やさしいおかずセット  
鮭の塩焼き…1人前
- ・市販の卵焼き…2切れ
- ・お粥…100～150g
- ・寿司酢（粉末）…少々

## 作り方

- ①お粥に寿司酢を入れて混ぜる。
- ②①を器に入れ、温めた鮭の塩焼き、卵焼きを小さくカットして盛り付ける。

## 栄養価（1人分）

エネルギー 384kcal

たんぱく質 16.5g

食塩 1.7g

# 02 具沢山そうめん風



※豆腐そうめん風はそうめんやうどんに変更できます。

やさしい  
おかずセット  
朝のムース食  
『たまごと小松菜のソテー』  
を使用



## 材料

- ・やさしいおかずセット  
たまごと小松菜のソテー…1人前
- ・豆腐そうめん風…1/2袋
- ・めんつゆ…15ml
- ・湯…100ml程度
- ・とろみちゃん…少々

## 作り方

- ①豆腐そうめん風は5cm程度にカットする。
- ②めんつゆと湯を火にかけて、とろみちゃんできとろみをつける。
- ③器に①②、温めたたまごと小松菜のソテーを盛り付ける。

## 栄養価（1人分）

エネルギー 364kcal

たんぱく質 17.4g

食塩 4.3g

## 03 いんげんのポテトサラダ



### 材料

- ・やさしいおかずセット  
たまごと小松菜のソテー  
副菜：いんげんの洋風サラダ…1人前
- ・レトルトポテトサラダ…少々

### 作り方

- ①ポテトサラダを袋の上からつぶす。
- ②①と温めたいんげんの洋風サラダを和える。

### 栄養価 (1人分)

エネルギー 188kcal

たんぱく質 3.0g

食塩 0.8g

## 04 コーンとチーズのシチュー



### 材料

- ・やさしいおかずセット  
ホワイトシチュー…1人前  
副菜：ひじきのおろし和え…1人前
- ・コーンスープ…100ml
- ・とろみちゃん…少々
- ・とろけるチーズ(スライス)…1枚

### 作り方

- ①コーンスープを鍋に入れて火にかける。沸騰したら火を止めてとろみちゃんを入れてかき混ぜ、とろけるチーズを入れ、さらに混ぜる。
- ②温めたホワイトシチューとひじきのおろし和えを器に入れて、その上から①をかける。

### 栄養価 (1人分)

エネルギー 425kcal

たんぱく質 14.8g

食塩 1.7g

## 05 ひじきのおろし和えアレンジ



### 材料

- ・やさしいおかずセット  
ホワイトシチュー  
副菜：ひじきのおろし和え…1人前
- ・豆腐（絹ごし）…30g
- ・砂糖…3g
- ・塩…少々

### 作り方

- ①豆腐は水を切ってさいの目にカットする。
- ②温めたひじきのおろし和えと①、砂糖、塩を入れて和える。

### 栄養価（1人分）

エネルギー	106kcal	たんぱく質	3.9g	食塩	0.5g
-------	---------	-------	------	----	------

## 06 ぶりの照焼き丼



### 材料

- ・やさしいおかずセット  
ぶりの照焼き…1人前
- ・お粥…100～150g
- ・枝豆腐…1/6個
- ・卵豆腐…1/6個

### 作り方

- ①お粥を器に盛り、温めたぶりの照焼き、枝豆腐、卵豆腐を盛り付ける。

### 栄養価（1人分）

エネルギー	442kcal	たんぱく質	18.6g	食塩	2.1g
-------	---------	-------	-------	----	------

## 07 小田巻風



※豆腐そうめん風はそうめんやうどんに変更できます。

やさしい  
おかず"セット

朝のムース食  
『肉じゃが』を使用



### 材料

- やさしいおかずセット  
肉じゃが…1人前
- 豆腐そうめん風…1/3個
- 鶏卵…1個
- だし汁…130ml
- みりん…5g
- 塩…少々

### 作り方

- ①鶏卵を混ぜ合わせ、だし汁を入れて、みりん、塩少々を入れて味をととのえる。
- ②器に豆腐そうめん風、①を入れ中火～弱火で10分前後蒸す。温めた肉じゃがとたれを盛り付ける。

### 栄養価 (1人分)

エネルギー	416kcal
-------	---------

たんぱく質	20.5g
-------	-------

食塩	2.8g
----	------

## 08 インゲン炒めとはんぺん和え



やさしい  
おかず"セット

朝のムース食『肉じゃが』の  
副菜『いんげんの塩炒め』を使用



### 材料

- やさしいおかずセット  
肉じゃが  
副菜：いんげんの塩炒め…1人前
- はんぺん  
(クリームチーズ入り) …1個 (18g)

### 作り方

- ①はんぺんは食べやすい大きさに切り、温めたいんげんの塩炒めと和える。

### 栄養価 (1人分)

エネルギー	108kcal
-------	---------

たんぱく質	3.1g
-------	------

食塩	0.6g
----	------

## 09 鶏の照焼きのカレーライス



やさしい  
おかずセット

昼・夜のムース食  
『鶏の照焼き』を使用



### 材料

- ・やさしいおかずセット  
鶏の照焼き…1人前
- ・レトルトカレー（甘口）…2/3袋
- ・お粥…100g～150g

### 作り方

- ①お粥を器に乗せ、温めた鶏の照焼き、袋の上からつぶしたレトルトカレーを盛り付ける。

### 栄養価（1人分）

エネルギー 541kcal

たんぱく質 18.3g

食塩 3.3g

## 10 あんかけ焼きそば風



※豆腐そうめん風はそうめんやうどんに変更できます。

やさしい  
おかずセット

昼・夜のムース食  
『八宝菜』を使用



### 材料

- ・やさしいおかずセット  
八宝菜…1人前
- ・豆腐そうめん風…1/2袋
- ・中華スープ…100ml
- ・とろみちゃん…少々

### 作り方

- ①中華スープ100mlを火にかけ、沸騰したらとろみちゃんを入れて混ぜる。
- ②豆腐そうめん風を器に盛り、①を入れてから温めた八宝菜を盛り付ける。

### 栄養価（1人分）

エネルギー 396kcal

たんぱく質 16.9g

食塩 3.0g

# 11 筑前煮と豚角煮の盛り合わせ



やさしい  
おかずセット

朝のムース食『筑前煮』を使用



## 材料

- ・やさしいおかずセット  
筑前煮…1人前
- ・豚の角煮（レトルト）…1/2袋

## 作り方

- ①レトルトの豚の角煮を加熱し、ほぐして温めた筑前煮と一緒に盛り付ける、

## 栄養価（1人分）

エネルギー 459kcal

たんぱく質 21.5g

食塩 2.0g

# 12 だし巻きたまごとトマト



やさしい  
おかずセット

朝のムース食  
『だし巻きたまご』を使用



## 材料

- ・やさしいおかずセット  
だし巻きたまご…1人前
- ・あらごしトマト（レトルト）…150g
- ・ミキサーゲル…0.8g

## 作り方

- ①あらごしトマトにミキサーゲルを入れて混ぜる。2～3分置いて、さらに混ぜる。
- ②温めただし巻きたまご、①を盛り付ける。

## 栄養価（1人分）

エネルギー 302kcal

たんぱく質 13.6g

食塩 1.3g

# 13 チキンポトフのミルクピラフ



やさしい  
おかずセット

朝のムース食  
『チキンポトフ』を使用



## 材料

- ・やさしいおかずセット  
チキンポトフ…1人前
- ・シーフードピラフ（冷凍）…100g
- ・牛乳…100ml
- ・水…50ml

## 作り方

- ①シーフードピラフ、水、牛乳を鍋に入れて10～15分弱火で煮る。粗熱が冷めたらハンドブレンダーで攪拌する。
- ②器に①を入れて、温めたチキンポトフを盛り付ける。

## 栄養価（1人分）

エネルギー	433kcal
-------	---------

たんぱく質	13.3g
-------	-------

食塩	2.3g
----	------

# 14 コーンクリームパン粥



洋食の  
主食におすすめ！

## 材料

- ・食パン（6枚切り）…1枚
- ・コーンスープ  
（スジャータ）…100ml～120ml程度

## 作り方

- ①食パンは耳を取り、3cm角くらいにカットする。
- ②鍋にコーンスープと①を入れて弱火で3分煮る。

## 栄養価（1人分）

エネルギー	209kcal
-------	---------

たんぱく質	5.9g
-------	------

食塩	1.2g
----	------



少量高栄養の美味しいおかずセットです

少量高栄養

やさしいおかずセットを3食分、おかゆ、みそ汁、朝食時の牛乳1杯と一緒に食べると



75歳以上女性の推定エネルギー必要量1,400kcal以上、たんぱく質推奨量50g以上※を目指せます。

※厚生労働省 日本人の食事摂取基準 (2020年度)

調理方法



切り込みを入れる

商品が凍った状態で、裏側にある点線に切り込みを入れてください。切り込みを入れた面を下にして加熱してください。



レンジ調理 (500W1食)

加熱時間は各商品欄またはパッケージをご確認ください。加熱後、袋に入れたまま約3分蒸らしてください。

トレイの大きさ

朝のムース食

昼・夜のムース食



やさしいおかずセット 朝のムース食

10品



やさしいおかずセット 昼・夜のムース食

20品



ご家庭用やわらか食 通販カタログ PDFはこちら



商品情報やお役立ち情報はこちら



マルハニチロのメディケア食品

検索

<https://www.medicare.maruha-nichiro.co.jp/>



オンラインショップはこちら



マルハニチロダイレクト

検索

<https://www.direct.maruha-nichiro.co.jp/>

