

# 九州

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  
九州ご当地メニューをお届け。

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。



## とうきびめし 水炊き からしれんこん マンゴーのブランマンジェ

【1献立当たりの栄養成分】

エネルギー：575kcal、たんぱく質：20.2g、脂質：22.8g、  
炭水化物：74.5g、食塩相当量：2.4g

### 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！



## とうきびめし



### 【材料】(1人分)

やさしい素材(とけないコーン)……………15g  
全粥(200g)、食塩(0.4g)

### 【作り方】

- ①コーンは半解凍状態で、ダイスにカットする。
- ②温めた全粥に食塩を加え、器に盛り、①をのせ完成。

### 【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：150kcal、たんぱく質：2.3g、脂質：0.3g  
炭水化物：33.0g、食塩相当量：0.4g

調理時間  
約5分

## 水炊き



### 【材料】(1人分)

やさしい素材(たんぱく21チキンブロック)…40g  
やさしい素材(温野菜しいたけ)……………10g  
やさしい素材(温野菜キャベツ)……………10g  
やさしい素材(とけないながねぎ)……………15g  
絹ごし豆腐(20g)、鶏ガラスープ(120g)、とろみ調整食品(3g)  
A：ポン酢(8g)、水(4g)、とろみ調整食品(0.3g)

### 【作り方】

- ①チキン(ブロック)、しいたけ、キャベツ、ながねぎは半解凍状態で、食べやすい大きさにカットする。絹ごし豆腐も食べやすい大きさにカットする。
- ②鍋に鶏ガラスープを入れ温めたら、①を加え8分ほど煮込み、とろみ調整食品を加えよく混ぜる
- ③Aを混ぜ合わせ、容器に入れる。②に添えて完成。

### 【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：176kcal、たんぱく質：12.6g、脂質：9.9g  
炭水化物：10.2g、食塩相当量：1.0g

調理時間  
約15分

## からしれんこん



### 【材料】(1人分)

やさしい素材(温野菜れんこん)……………33.3g  
A：味噌(5g)、パン粉(2g)、和からし(1g)、水(5g)  
片栗粉(2g)

### 【作り方】

- ①れんこんは半解凍状態で、食べやすい大きさにカットし、ストローで穴をあける。
- ②Aの材料を混ぜ合わせ、絞り袋に入れ、①の穴に絞り、側面にも塗る。
- ③片栗粉をまぶしたら170℃のフライヤーで揚げる。
- ④器に③を盛り完成。

※穴をあけずに表面に塗るだけでもOK！

### 【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：139kcal、たんぱく質：2.1g、脂質：9.1g  
炭水化物：13.9g、食塩相当量：1.0g

調理時間  
約15分

## マンゴーのブランマンジェ



### 【材料】(1人分)

やさしい素材(マンゴー)……………26g  
牛乳(60g)、グラニュー糖(7.5g)、ゼラチン(1.2g)

### 【作り方】

- ①鍋に牛乳とグラニュー糖を入れ温め、ゼラチンを加えよく混ぜて溶かしたら、容器に入れ冷蔵庫で冷やし固める。  
(※調理時間外)
- ②マンゴーは解凍状態で、クラッシュする。
- ③①に②をのせ完成。

### 【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：110kcal、たんぱく質：3.2g、脂質：3.5g  
炭水化物：17.4g、食塩相当量：0.1g

調理時間  
約15分

## 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チキン (ブロック)	温野菜れんこん	温野菜しいたけ	温野菜キャベツ	とけないコーン	とけないながねぎ	マンゴー
エネルギー(kcal)	271	163	153	126	50	40	144
たんぱく質(g)	22.8	2.4	4.2	3.7	0.8	0.6	0.4
脂質(g)	19.3	8.9	7.8	4.7	0.7	0.4	4.5
炭水化物(g)	1.5	23.8	21.4	21.2	10.4	9.2	26.9
食塩相当量(g)	0.7	0.2	0.3	0.3	0.1	0.1	0.06
アレルギー物質 (特定原材料等)	小麦・卵・ ごま・大豆・ 鶏肉・豚肉・ ゼラチン	卵・乳成分・ 大豆	卵・乳成分・ 大豆	卵・乳成分・ 大豆	乳成分・大豆	小麦・乳成分・ 大豆	乳成分・大豆
規格	300g(3個) /24	300g(3本) /30	300g(3本) /30	300g(3本) /30	300g(10個) /15×2	315g(7個) /15×2	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12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」調理方法のページをご確認ください。

【嚥下調整食学会分類2021 対応表】



※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、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！