

# 山の日

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。



えびと夏野菜カレー えだまめの和え物  
ピーマンとコーンの塩バタースープ 洋なしのマウンテンティラミス

## 【1献立当たりの栄養成分】

エネルギー：545kcal、たんぱく質：16.4g、脂質：22.9g、  
炭水化物：68.8g、ビタミンD：8.7 $\mu$ g、食塩相当量：4.3g



メルマガ登録



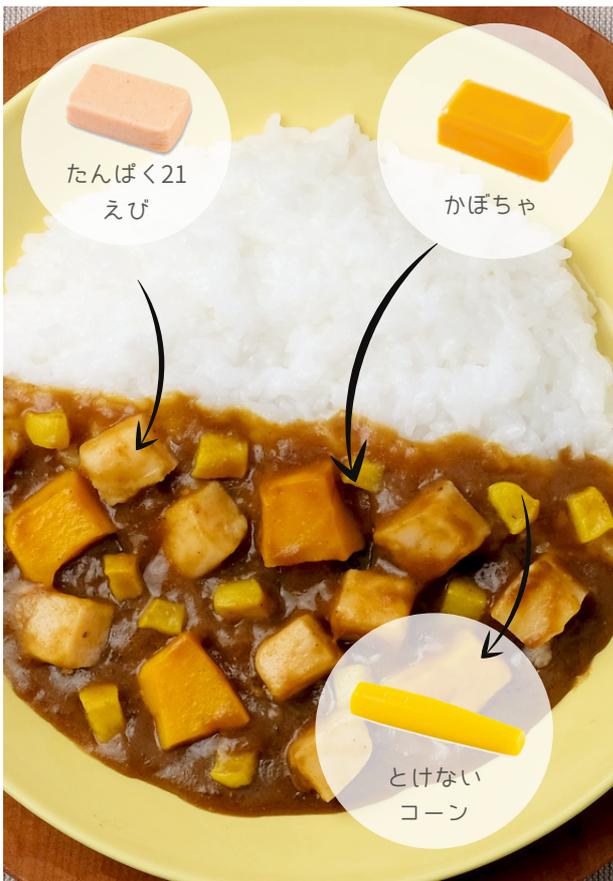
メディケア食品  
公式Instagram



その他の行事食レシピは  
こちら！



## えびと夏野菜カレー



### 【材料】(1人分)

やさしい素材(たんぱく21えび)……40g  
やさしい素材(温野菜かぼちゃ)……10g  
やさしい素材(とけないコーン)……10g  
全粥(200g)、水(140g)、カレールウ(14g)

### 【作り方】

- ①えび、かぼちゃは半解凍状態で、食べやすい大きさにカットする。
- ②コーンは半解凍状態で、さいの目にカットする。
- ③鍋に水を入れ加熱し、ひと煮立ちしたらカレールウを入れ溶かし、えび、②を入れ約5分ほど煮込む。  
最後にかぼちゃを加える。
- ④全粥を温め器に盛り、③をかけ完成。

### 【使用商品のポイント】

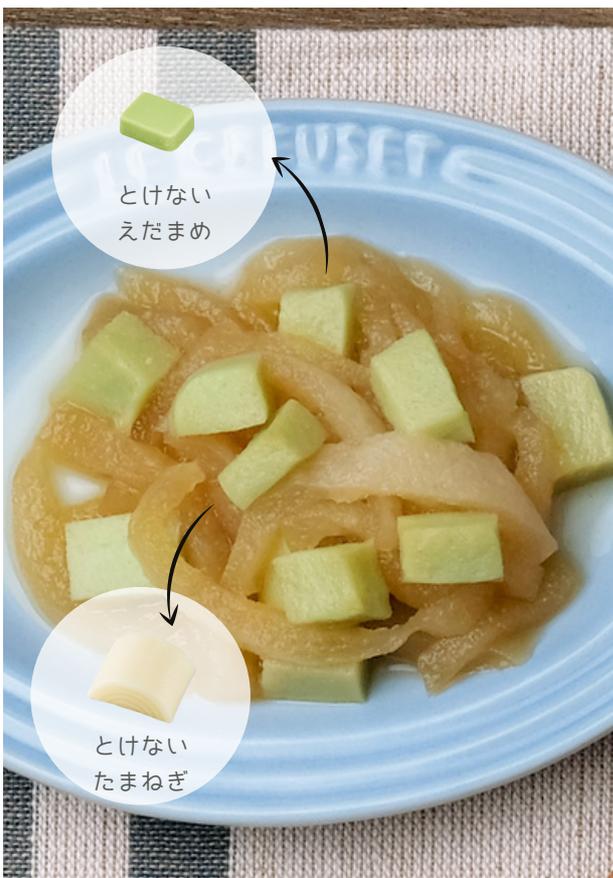
たんぱく21シリーズには、たんぱく質が100g中に21g以上含まれています！

### 【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：301kcal、たんぱく質：12.3g、脂質：7.8g  
炭水化物：45.7g、ビタミンD：8.6 $\mu$ g、食塩相当量：2.0g

調理時間  
約20分

## えだまめの和え物



### 【材料】(1人分)

やさしい素材(とけないえだまめ)……15g  
やさしい素材(とけないたまねぎ)……30g  
ポン酢(5g)

### 【作り方】

- ①えだまめは半解凍状態でさいの目に、たまねぎは半解凍状態で食べやすい大きさにカットする。
- ②ボウルに①とポン酢を入れ、さっと和え器に盛り完成。

### 【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：22kcal、たんぱく質：0.7g、脂質：0.4g  
炭水化物：4.1g、ビタミンD：0.0 $\mu$ g、食塩相当量：0.3g

調理時間  
約15分

# ピーマンとコーンの塩バタースープ

調理時間  
約10分

## 【材料】(1人分)

やさしい素材(とけないピーマン)…15g  
やさしい素材(とけないコーン)…15g  
水(120g)、鶏がらスープのもと(4g)、バター(5g)、  
こしょう(0.2g)、とろみ調整食品(2g)  
※こしょうは食べる方に合わせて調整し使用してください

## 【作り方】

- ①ピーマンは半解凍状態で細切りに、コーンは半解凍状態で食べやすい大きさにカットする。
- ②鍋に水、鶏がらスープのもとを入れ加熱し、ひと煮立ちしたら①を入れ約5分ほど煮込む。
- ③②にバターを加え、こしょうで調味し、とろみ調整食品を加えとろみをつける。器に注ぎ完成。

## 【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：64kcal、たんぱく質：0.3g、脂質：4.3g  
炭水化物：6.4g、ビタミンD：0.0μg、食塩相当量：1.8g



# 洋なしのマウンテンティラミス

調理時間  
約10分

## 【材料】(1人分)

やさしい素材(洋なし)…26g  
A: クリームチーズ(30g)、ヨーグルト(15g)  
グラニュー糖(5g)  
抹茶パウダー(0.2g)

## 【作り方】

- ①洋なしは自然解凍しておく。
- ②Aをボウルに入れ、よく混ぜ、絞り袋に入れる。
- ③器に①をのせ、②を絞り、パレット等で平たく塗る。  
抹茶パウダーをかけ完成。

## 【使用商品のポイント】

やさしい素材果物は、本物の果物の代わりとしてお使いいただける濃厚な味わいです。

## 【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：158kcal、たんぱく質：3.1g、脂質：10.4g  
炭水化物：12.6g、ビタミンD：0.1μg、食塩相当量：0.2g



# 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えび	温野菜かぼちゃ	とけないコーン	とけないえだまめ	とけないたまねぎ	とけないピーマン	洋なし
エネルギー(kcal)	154	141	50	57	36	29	95
たんぱく質(g)	22.0	3.1	0.8	2.6	0.4	0.2	0.1
脂質(g)	5.6	5.1	0.7	1.7	0.3	0.3	0.0
炭水化物(g)	4.4	26.4	10.4	8.2	8.4	6.8	23.5
食塩相当量(g)	1.0	0.2	0.1	0.3	0.1	0.1	0.1
アレルギー物質 (特定原材料等)	えび・小麦・卵・大豆・ゼラチン・魚介類	卵・乳成分・大豆	乳成分・大豆	小麦・乳成分・大豆	小麦・乳成分・大豆	乳成分・大豆	-
規格	120g(3個) /30×2	300g(3本) /30	300g(10個) /15×2	180g(6個) /30×2	360g(8個) /12×2	180g(6個) /30×2	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。

【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！