

# お彼岸

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。



ぼたもち いかの天ぷら  
かぼちゃのそぼろあん にんじんとキャベツの味噌汁

## 【1献立当たりの栄養成分】

エネルギー：530kcal、たんぱく質：23.7g、脂質：20.8g、  
炭水化物：65.7g、ビタミンD：16.3μg、食塩相当量：3.3g

## お役立ち情報配信



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！



## ぼたもち



### 【材料】(1人分)※ぼたもち3個分

やさしい素材(温野菜さつまいも)……10g  
こしあん(60g)、全粥(60g)、ゼラチン(1g)

### 【作り方】

- ①鍋に全粥を入れ温めたら火を止め、ゼラチンを加えよく混ぜる。ラップを敷いた容器で冷やし固める。(※調理時間外)
- ②ラップにこしあんの1/3量を平たくのばし、中央に①をのせ包み、まんべんなくあんで包み成形する。(3個成形する)
- ③さつまいもは半解凍状態でスライスし型で抜き、自然解凍する。
- ④②を器に盛り、③を飾り完成。

### 【使用商品のポイント】

温野菜さつまいもはムース状の物性です。  
半解凍状態でスライスし型抜きすると、きれいに仕上がります。  
端材は汁物の具にご活用いただくのがおすすめです。

### 【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：155cal、たんぱく質：7.8g、脂質：1.2g  
炭水化物：28.5g、ビタミンD：0.0μg、食塩相当量：0.0g

調理時間  
約15分

## いかの天ぷら



### 【材料】(1人分)

やさしい素材(たんぱく21いか)……40g  
やさしい素材(とけないにんじん)……15g  
天ぷら粉(15g)、水(30g)、麵つゆ(30g)、とろみ調整食品(2g)  
サラダ油(10g) ※揚げ油

### 【作り方】

- ①天ぷら粉と水を混ぜ合わせ衣を作る。
- ②いか、にんじんは半解凍状態で、食べやすい大きさにカットして①の衣をつける。
- ③フライヤーでいかは4~5分、にんじんは2~3分揚げ、器に盛る。
- ④麵つゆを鍋に入れ温め、とろみ調整食品を加えとろみをつける。器に入れ、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：238kcal、たんぱく質：10.8g、脂質：13.8g  
炭水化物：17.8g、ビタミンD：13.0μg、食塩相当量：1.6g

調理時間  
約20分

## かぼちゃのそぼろあん

調理時間  
約10分



### 【材料】(1人分)

やさしいおかず(かぼちゃの含め煮ムース)…30g  
やさしい素材(たんぱく21チキン(ブロック))…10g  
A:出汁(15g)、こいくちしょうゆ(3g)、みりん(2g)  
とろみ調整食品(1g)

### 【作り方】

- ①かぼちゃの含め煮ムースを解凍し、食べやすい大きさにカットする。
- ②チキンは半解凍状態で、細くカットする。
- ③鍋にAを入れ加熱し、沸いたら②を入れ、とろみ調整食品を加えとろみをつける。
- ④器に①を盛り、③をかけて完成。

### 【使用商品のポイント】

かぼちゃの含め煮ムースは、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：86kcal、たんぱく質：3.4g、脂質：4.6g  
炭水化物：8.5g、ビタミンD：3.3μg、食塩相当量：0.7g

## にんじんとキャベツの味噌汁

調理時間  
約15分



### 【材料】(1人分)

やさしい素材(とけないにんじん)…10g  
やさしい素材(温野菜キャベツ)…20g  
出汁(120g)、味噌(5g)、とろみ調整食品(5g)

### 【作り方】

- ①にんじん、キャベツは半解凍状態で、食べやすい大きさにカットする。
- ②鍋に出汁を入れ加熱し、味噌を加えたら、①のにんじんを入れる。
- ③②を約5分煮込み、とろみ調整食品を加えとろみをつける。
- ④お椀にキャベツを入れ、③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！  
※温野菜は煮込むと崩れやすくなるため、自然解凍で盛り付け、温かい汁をかけるのがおすすめです！

### 【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：51kcal、たんぱく質：1.7g、脂質：1.2g  
炭水化物：10.9g、ビタミンD：0.0μg、食塩相当量：1.0g

# 使用商品の栄養成分・アレルギー・規格

100g当たり (推定値)	温野菜とつまいも	たんぱく21いか	とけないにんじん	かぼちゃの 含め煮ムース	たんぱく21チキン (ブロック)	温野菜キャベツ
エネルギー(kcal)	164	174	37	168	271	126
たんぱく質(g)	2.8	22.1	0.3	3.0	22.8	3.7
脂質(g)	6.6	8.7	0.4	8.9	19.3	4.7
炭水化物(g)	28.2	2.0	8.7	20.8	1.5	21.2
食塩相当量(g)	0.2	0.9	0.2	0.7	0.7	0.3
アレルギー物質 (特定原材料等)	卵・乳成分・大豆	卵・いか・大豆・ゼラチン	小麦・乳成分・大豆	小麦・卵・乳成分・大豆	小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン	卵・乳成分・大豆
規格	300g(3本) / 30	120g(3個) / 30×2	300g(10個) / 15×2	180g(6個) / 20×2	300g(3個) / 24	300g(3本) / 30

※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】

	学会分類 2021	UDF UDF	
嚥下訓練食品 Oj	Oj	—	<b>やさしい主食</b> 
嚥下訓練食品 Ot	Ot	—	
嚥下調整食 1j	1j	かまなくてよい	
嚥下調整食 2-1	2-1	かまなくてよい	<b>やさしいおかず"セット"</b>  <b>やさしい素材</b> 
嚥下調整食 2-2	2-2	かまなくてよい	
嚥下調整食 3	3	舌でつぶせる	<b>やさしいおかず</b> 
嚥下調整食 4	4	舌でつぶせる 歯ぐきでつぶせる 容易にかめる(一部)	<b>New 素材deリガ</b> (歯ぐきでつぶせる)  <b>やさしいおかず</b> (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、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！