

# MERRY CHRISTMAS

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品でも参考にいただけたら幸いです。

※パン粥（MCT入り）はUDFかまなくてよいの商品です。



白身魚のトマトリゾット フライドチキン コールスローサラダ  
クリスマスポタージュ フルーツケーキ

【1献立当たりの栄養成分】

エネルギー：600kcal、たんぱく質：21.5g、脂質：28.5g、  
炭水化物：66.3g、ビタミンD：16.8μg、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Instagram



その他の行事食レシピは  
こちら！





## 白身魚のトマトリゾット



### 【材料】(1人分)

やさしい素材(たんぱく21白身魚)……………10g  
 やさしい素材(とけないにんじん)……………10g  
 全粥(150g)、ホールトマト(20g)、食塩(1g)

### 【作り方】

- ①全粥としっかり潰したホールトマトを合わせ、食塩を加えて温める。
- ②白身魚、にんじんは半解凍状態で、食べやすい大きさにカットする。
- ③1に2を入れ5分ほど煮込み、器に盛り完成。

### 【使用商品のポイント】

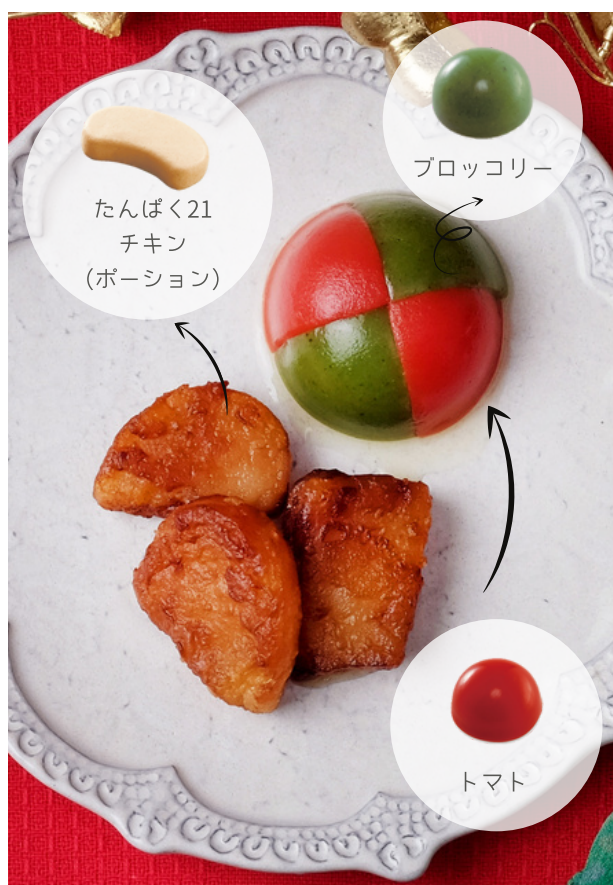
たんぱく21シリーズは、自然解凍・冷蔵庫解凍で提供可能！

### 【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：132kcal、たんぱく質：4.1g、脂質：1.0g  
 炭水化物：25.7g、ビタミンD：3.3μg、食塩相当量：1.1g

調理時間  
約15分

## フライドチキン



### 【材料】(1人分)

やさしい素材(たんぱく21チキン (ポーション))…40g  
 やさしい素材(トマト、ブロッコリー)……………各13g  
 A：濃口しょうゆ(1g)、酒(1g)、おろし生姜(0.2g)  
 おろしニンニク(0.2g)  
 薄力粉(6g)

### 【作り方】

- ①チキンは半解凍状態で、食べやすい大きさにカットする。
- ②Aを混ぜ合わせ、1をくぐらせる。薄力粉をつけ、170℃のフライヤーで約3～4分揚げる。
- ③トマト、ブロッコリーは解凍状態で、4等分サイズにカットする。
- ④器に2と3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：192kcal、たんぱく質：10.0g、脂質：12.6g  
 炭水化物：10.7g、ビタミンD：13.0μg、食塩相当量：0.4g

調理時間  
約15分

## コールスローサラダ



調理時間  
約5分

### 【材料】(1人分)

やさしいおかず(コールスローゼリー)……………15g  
マヨネーズ(2g)

### 【作り方】

①コールスローゼリーは自然解凍し、軽くつぶしながらマヨネーズと和え器に盛り完成。

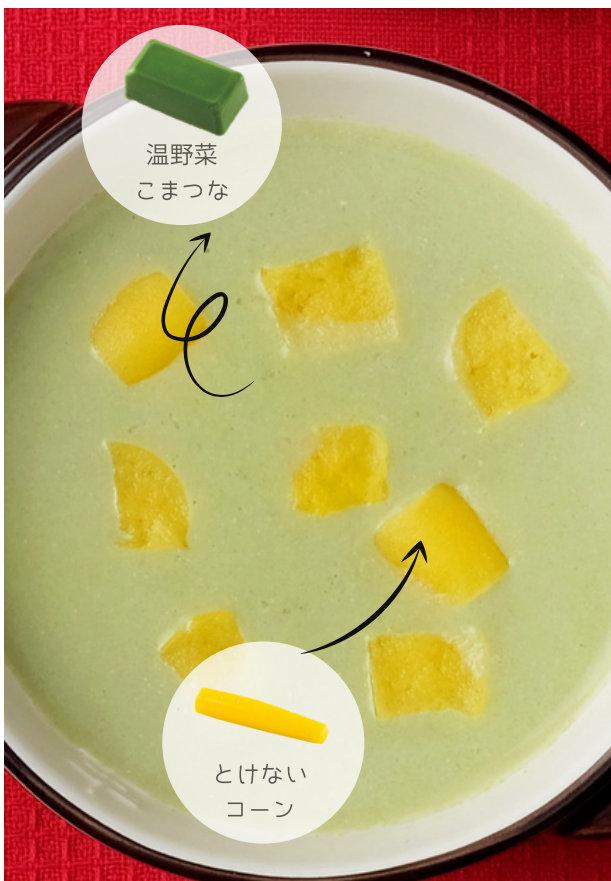
### 【使用商品のポイント】

コールスローゼリーはおいしい惣菜をそのままゼリーにしました。自然解凍・冷蔵庫解凍可能で朝食にもおすすめです。

### 【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：40kcal、たんぱく質：0.3g、脂質：3.5g  
炭水化物：2.4g、ビタミンD：0.0μg、食塩相当量：0.2g

## クリスマスポタージュ



調理時間  
約15分

### 【材料】(1人分)

やさしい素材(温野菜こまつな)……………10g  
やさしい素材(とけないコーン)……………15g  
牛乳(150g)、コンソメ(1g)、とろみ調整食品(2g)

### 【作り方】

- ①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こまつなは解凍状態で、牛乳、コンソメと一緒にミキサーにかけペースト状にし、鍋に入れ温める。
- ③2に1を加え約5分煮込み、とろみ調整食品を加えとろみをつける。
- ④器に3を注ぎ完成。

### 【使用商品のポイント】

温野菜シリーズに牛乳を加えてミキサーにかけるとなめらかな食感になります！

### 【1食当たりの栄養成分】

エネルギー：128kcal、たんぱく質：5.6g、脂質：6.3g  
炭水化物：13.5g、ビタミンD：0.5μg、食塩相当量：1.2g



# フルーツケーキ



## 【材料】(1人分)

- やさしい主食(パン粥 (MCT入り)).....30g
- やさしい素材(マンゴー).....13g
- やさしい素材(いちご).....12.5g
- フローズンホイップクリーム(5g)

調理時間  
約10分

## 【作り方】

- ①パン粥は凍ったままの状態加熱し、器に盛り付け冷やし固めてゼリー状にする。
- ②マンゴー、いちごは自然解凍し、適当な大きさにカットする。
- ③1に2をのせ、ホイップクリームを絞り完成。

## 【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：108kcal、たんぱく質：1.5g、脂質：5.1g  
炭水化物：14.0g、ビタミンD：0.0μg、食塩相当量：0.1g

## 使用商品の栄養成分・アレルギー・規格

| 栄養成分(推定値)<br>100g当たり | パン粥<br>(MCT入り) | たんぱく21<br>白身魚 | たんぱく21<br>(ポーション)<br>チキン | 温野菜<br>こまつな   | とけない<br>コーン    | とけない<br>にんじん   | ブロッコリー         | トマト            | いちご            | マンゴー           | コールスローゼリー     |
|----------------------|----------------|---------------|--------------------------|---------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| エネルギー(kcal)          | 217            | 169           | 271                      | 112           | 46             | 37             | 70             | 52             | 120            | 144            | 183           |
| たんぱく質(g)             | 4.4            | 21.8          | 22.8                     | 3.8           | 0.5            | 0.3            | 1.9            | 0.6            | 0.2            | 0.4            | 1.1           |
| 脂質(g)                | 10.8           | 7.6           | 19.3                     | 3.6           | 0.5            | 0.4            | 0.2            | 0.0            | 0.0            | 4.5            | 14.1          |
| 炭水化物(g)              | 24.4           | 3.4           | 1.5                      | 23.3          | 10.3           | 8.7            | 23.5           | 17.9           | 30.4           | 26.9           | 15.8          |
| ビタミンD(μg)            | 0.0            | 32.7          | 32.5                     | 0.0           | 0.0            | 0.0            | 0.0            | 0.0            | 0.0            | 0.0            | 0.0           |
| 食塩相当量(g)             | 0.4            | 0.9           | 0.7                      | 0.3           | 0.3            | 0.2            | 0.02           | 0.1            | 0.1            | 0.06           | 1.00          |
| アレルギー<br>(28品目中)     | 小麦・乳成分・大豆      | 卵・大豆・ゼラチン     | 小麦・卵・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン    | 卵・乳成分・大豆・ゼラチン | 乳成分・大豆         | 小麦・乳成分・大豆      | 乳成分            | 乳成分            | -              | 乳成分・大豆         | 小麦・卵・乳成分・大豆   |
| 規格                   | 120g/30×2      | 120g(3個)/30×2 | 120g(3個)/20×2            | 300g(3本)/20   | 300g(10本)/15×2 | 300g(10本)/15×2 | 390g(15個)/12×2 | 390g(15個)/12×2 | 375g(15個)/12×2 | 390g(15個)/12×2 | 180g(6個)/20×2 |

※赤字は分析値の平均値になります。  
※パン粥は1パック120g当たりの栄養成分値です。  
※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。  
※2022年3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2022」 調理方法のページをご確認ください。