



ミキサーのいない介護食

ゼリー食

quick 介護食素材シリーズ

☆かんたんに作れる☆
クリスマスレシピ集

白身魚、さけ、とり、まぐろ、ほたて貝柱

ご使用方法



① 中身を袋からボウルに移す



② ホットプレートまたは湯煎で加熱し溶かす。



③ 調味料を加えてよく混ぜる。



④ 型に流し込み、冷却する。

とり

★ローストチキン★

【盛り付け例】



3人前



材料名	数量(g)
介護食素材(とり)	150
コンソメスープ	50
オリーブオイル	3
塩	1
こしょう	0.2
とまとパウダー	5
A 砂糖	1.5
水	60
ゲル化剤	適量
とうもろこしパウダー	5
B 塩	0.2
水	40
ゲル化剤	適量
ほうれん草パウダー	1.5
C めんつゆ(濃縮タイプ)	3
水	60
ゲル化剤	適量

<作り方>

- ① 介護食素材(とり) 1袋をボウルなどに移し、湯煎またはホットプレートで加熱して溶かす。コンソメスープ、オリーブオイル、塩、こしょうを加えてよく混ぜ、好みの型やラップに流して冷やし固める。
- ② 器にAのとまとパウダー、砂糖、水、ゲル化剤を加えて混ぜ合わせ、レンジアップ後冷やし固め、食べやすい大きさに切る。
- ③ 器にBのとうもろこしパウダー、塩、水、ゲル化剤を加えて混ぜ合わせ、レンジアップ後冷やし固め、食べやすい大きさに切る。
- ④ 器にCのほうれん草パウダー、めんつゆ(濃縮タイプ)、水、ゲル化剤を加えて混ぜ合わせ、レンジアップ後冷やし固め、食べやすい大きさに切る。
- ⑤ ①~④を器に盛りつける。

【栄養価】(1人前)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	カルシウム	鉄	亜鉛	食塩
ローストチキン	84kcal	6.2g	4.9g	4g	328mg	69mg	41mg	72mg	0.2mg	2.9mg	0.8g

★照り焼きチキン★

【盛り付け例】



3人前



材料名	数量(g)
介護食素材（とり）	150
濃口醤油	4.5
砂糖	2
だし汁	24
濃口醤油	6
みりん	6
砂糖	3
とろみ剤	適量
とまとパウダー	5
砂糖	1.5
水	60
ゲル化剤	適量
とうもろこしパウダー	5
塩	0.2
水	40
ゲル化剤	適量
ほうれん草パウダー	1.5
めんつゆ（濃縮タイプ）	3
水	60
ゲル化剤	適量

<作り方>

- ① **介護食素材（とり）** 1袋をボウルなどに移し、湯煎またはホットプレートで加熱して溶かす。濃口醤油、砂糖を加え、よく混ぜ、お好みの型やラップに流して冷やし固める。
- ② 器にAのだし汁、濃口醤油、みりん、砂糖を混ぜ合わせ、とろみ剤でとろみをつけてたれを作る。
- ③ 器にBの**とまとパウダー**、砂糖、水、ゲル化剤を加えて混ぜ合わせ、レンジアップ後冷やし固め、食べやすい大きさに切る。
- ④ 器にCの**とうもろこしパウダー**、塩、水、ゲル化剤を加えて混ぜ合わせ、レンジアップ後冷やし固め、食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 器にDの**ほうれん草パウダー**、めんつゆ（濃縮タイプ）、水、ゲル化剤を加えて混ぜ合わせ、レンジアップ後冷やし固め、食べやすい大きさに切る。
- ⑥ ①～⑤を器に盛りつける。

【栄養価】(1人前)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	カルシウム	鉄	亜鉛	食塩
照り焼き	87kcal	6.4g	3.8g	7.0g	347mg	83mg	48mg	73mg	0.3mg	2.9mg	0.9g

さけ

★サーモンゼリー★

【盛り付け例】



3人前



材料名	数量(g)
介護食素材（さけ）	150
コンソメスープ	50
塩	0.4

<作り方>

- ① **介護食素材（さけ）** 1袋をボウルなどに移し、湯煎またはホットプレートで加熱して溶かす。コンソメスープ、塩を加えよく混ぜ、お好みの型に流して冷やし固める。

【栄養価】(1人前)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	カルシウム	鉄	亜鉛	食塩
ゼリー	55kcal	5.4g	3.4g	0.8g	178mg	61mg	55mg	55mg	0.2mg	2.6mg	0.5g

白身魚



★白身魚のムニエル★

3人前

【盛り付け例】



材料名	数量(g)
介護食素材(白身魚)	150
コンソメスープ	50
バター	9
塩	1.4

<作り方>

- ① **介護食素材(白身魚)** 1袋をボウルなどに移し、湯煎またはホットプレートで加熱して溶かす。コンソメスープ、バター、塩を加えよく混ぜ、お好みの型に流して冷やし固める。

【栄養価】(1人前)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	カルシウム	鉄	亜鉛	食塩
ムニエル	79kcal	5.2g	6.0g	1.1g	230mg	52mg	46mg	51mg	Tr	2.5mg	0.6g

ほたて貝柱



★ほたてとほうれん草のテリーヌ★

3人前

【盛り付け例】



材料名	数量(g)
介護食素材(ほたて貝柱)	150
生クリーム	75
牛乳	50
バター	25
塩	0.5
こしょう	0.1
ほうれん草パウダー	2.5
水	8

<作り方>

- ① 型にバターを塗る。
 - ② **介護食素材(ほたて貝柱)** 1袋をボウルなどに移し、湯煎またはホットプレートで加熱して溶かす。生クリーム、牛乳、バター、塩、こしょうを加えよく混ぜ、**半量**を①に流して冷やし固める。
 - ③ ②の表面が固まってきたら、残った**半量**を湯煎またはホットプレートで加熱して再度溶かし、水で溶いた**ほうれん草パウダー**を加え、すばやく混ぜ、表面が固まった②の上からレードルを使い、流して冷やし固める。
- ※ ほうれん草パウダーが全体に混ざったら直ちに火を止めてください。
- ④ 食べやすい大きさに切り、器に盛る。

【栄養価】(1人前)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	カルシウム	鉄	亜鉛	食塩
テリーヌ	236kcal	7.9g	21.3g	2.9g	299mg	101mg	93mg	93mg	0.1mg	2.9mg	0.8g

ほたて貝柱

★ほたてのバターソテー★

【盛り付け例】



3人前



材料名	数量(g)
介護食素材 (ほたて貝柱)	150
バター	9
めんつゆ (濃縮タイプ)	9
水	9
A { ほうれん草パウダー	0.6
水	30
ゲル化剤	適量
B { とうもろこしパウダー	12
バター	4.2
塩	0.6
水	60
とろみ剤	適量

<作り方>

- ① **介護食素材 (ほたて貝柱)** 1袋をボウルなどに移し、湯煎またはホットプレートで加熱して溶かす。バター、めんつゆ (濃縮タイプ)、水を加え、よく混ぜ、お好みの型に流して冷やし固める。
- ② 器にAの**ほうれん草パウダー**、しょうゆ、だし汁、ゲル化剤を加えて混ぜ合わせレンジアップ後、冷し固めて食べやすい大きさに切る。
- ③ 器にBの**とうもろこしパウダー**、バター、塩、水を入れて混ぜ合わせてレンジアップ後、とろみ剤を加えてとろみをつける。
- ④ 器に盛りつける。

【栄養価】(1人前)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	カルシウム	鉄	亜鉛	食塩
バターソテー	111kcal	6.6g	7.2g	5.0g	385mg	42mg	44mg	58mg	Tr	2.8mg	1.0g

まぐろ

★ツナマヨ★

【盛り付け例】



3人前



材料名	数量(g)
介護食素材 (まぐろ)	150
マヨネーズ	12
チキンコンソメ (粉末)	1.2
マヨネーズ	適量

<作り方>

- ① **介護食素材 (まぐろ)** 1袋をボウルなどに移し、湯煎またはホットプレートで加熱して溶かす。マヨネーズ、チキンコンソメ (粉末) を加え、よく混ぜ、お好みの型に流して冷やし固める。

【栄養価】(1人前)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	カルシウム	鉄	亜鉛	食塩
ツナマヨ	84kcal	5.6g	6.4g	1.0g	180mg	77mg	67mg	55mg	0.1mg	2.7mg	0.5g