

quick介護食素材

白身魚

使用レシピ

★白身魚のゼリー（L2相当）★

【盛り付け例】



3人前



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

<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、塩を加えよく混ぜ、お好みの型に流し、冷やし固める。
- ※ コンソメスープを100ccにした場合はレベル2、150ccにした場合はレベル1に相当します。

【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	57kcal	5.2g	3.5g	1.1g	168mg	51mg	45mg	50mg	Tr	2.5mg	0.4g

★白身魚とほうれん草のテリーヌ（L2相当）★6人前

【盛り付け例】



材料名	数量(g)
介護食素材（白身魚）	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	10
バター	適量



<作り方>

- ① 型にバターを塗る。
 - ② 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。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。

【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	128kcal	3.9g	11.7g	1.5g	149mg	61mg	59mg	254mg	0.1mg	1.3mg	0.4g



★白身魚のムニエル（L 3相当）★

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、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



★白身魚の甘酢あんかけ（L 3相当）★

3人前

【盛り付け例】



材料名	数量 (g)	
介護食素材（白身魚）	150	
だし汁	50	
塩	0.6	
A {	醤油	13
	砂糖	7
	みりん	5
	酢	3.5
	だし汁	50
とろみ剤	適量	

<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。だし汁、塩を加えよく混ぜ、好みの型に流して冷やし固める。
- ② Aの醤油、砂糖、みりん、酢、だし汁をひと煮たちさせ、とろみ剤でとろみをつけて①にかける。

【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
あんかけ	75kcal	5.7g	3.5g	5.0g	410mg	76mg	58mg	52mg	0.1mg	2.5mg	1.0g



★白身魚の甘酢ゼリー（L 3相当）★

3人前

【盛り付け例】



材料名	数量(g)
介護食素材（白身魚）	150
酢	9
ケチャップ	9
砂糖	4.5
醤油	4.5
水	9

<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。酢、ケチャップ、砂糖、醤油、水を加えよく混ぜ、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
甘酢	67kcal	5.3g	5.3g	3.5g	200mg	70mg	49mg	51mg	Tr	2.5mg	0.5g



★白身魚のバターソテーゼリー（L 3相当）★3人前

【盛り付け例】



材料名	数量(g)
介護食素材（白身魚）	150
バター	9
チキンコンソメ（粉末）	2
A { ほうれん草パウダー	1.2
水	60
ゲル化剤	適量

<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。バター、チキンコンソメ（粉末）を加えよく混ぜ、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**、水、ゲル化剤を加えてレンジアップ後、冷やし固める。
- ③ ①、②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
バターソテー	82kcal	5.4g	7.8g	1.6g	218mg	66mg	48mg	54mg	Tr	2.5mg	0.6g

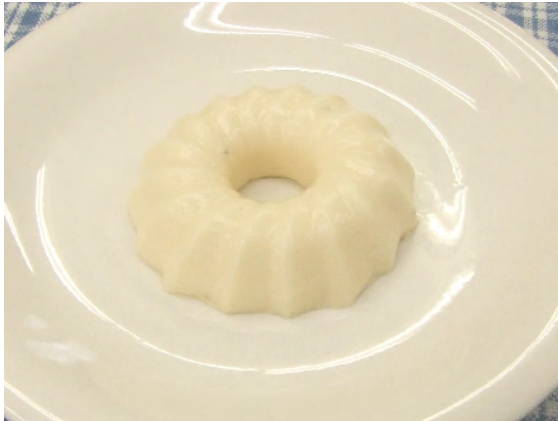
株式会社 マルハチ村松



★白身魚のテリーヌ（L3相当）★

6人前

【盛り付け例】



材料名	数量 (g)
介護食素材（白身魚）	150
生クリーム	75
牛乳	50
バター	25
塩	0.5
こしょう	0.1
バター	適量

<作り方>

- ① 型にバターを塗る。
- ② 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。生クリーム、牛乳、バター、塩、こしょうを加えよく混ぜ、①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
テリーヌ	126kcal	3.7g	11.7g	1.3g	148mg	48mg	57mg	39mg	0.0mg	1.3mg	0.4g

★白身魚の煮付け（L 4相当）★

【盛り付け例】



3人前



材料名	数量 (g)
介護食素材（白身魚）	150
醤油	7.5
みりん	3
砂糖	1.5
A { めんつゆ（濃縮タイプ）	15
だし汁	75
とろみ剤	適量

<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。醤油、みりん、砂糖を加えよく混ぜ、お好みの型に流して冷やし固める。
 - ② Aのめんつゆ（濃縮タイプ）、だし汁を混ぜ合わせ、とろみ剤でとろみをつけて①にかける。
- ※ だし汁を50～100cc入れていただくと、レベル3～2に相当します。

【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
煮付け	69kcal	5.6g	5.3g	3.7g	460mg	72mg	54mg	53mg	Tr	2.5mg	1.2g

★白身魚の味噌漬け（L 4相当）★

【盛り付け例】



3人前



材料名	数量 (g)
介護食素材（白身魚）	150
味噌	9
みりん	4.5
A { 味噌	9
砂糖	1.5
だし汁	60
とろみ剤	適量

<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。味噌、みりんを加えよく混ぜ、お好みの型に流して冷やし固める。
 - ② 器にAの味噌、砂糖、だし汁を混ぜ合わせ、とろみ剤でとろみをつけて①にかける。
- ※ だし汁を50～100cc入れていただくと、レベル3～2に相当します。

【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
味噌漬け	74kcal	5.9g	5.6g	3.8g	375mg	75mg	56mg	57mg	Tr	2.5mg	1.0g



★白身魚のトマトソースがけ (L 4相当) ★3人前

【盛り付け例】



材料名	数量 (g)	
介護食素材 (白身魚)	150	
チキンコンソメ (粉末)	2.4	
A	とまとパウダー	3
	チキンコンソメ (粉末)	1.5
	生クリーム	9
	砂糖	1.5
	水	45
	とろみ剤	適量

<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。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。
- ② 器にAのとまとパウダー、チキンコンソメ (粉末)、生クリーム、砂糖、水を加えて混ぜ合わせ、とろみ剤でとろみをつけ①にかける。

※ コンソメスープを50~100cc入れていただくと、レベル3~2に相当します。

【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
トマトソース	78kcal	5.7g	6.8g	2.7g	300mg	89mg	52mg	60mg	0.1mg	2.5mg	0.8g



★白身魚のお寿司 (L 4相当) ★

【盛り付け例】



2貫分

材料名	数量 (g)
精白米	7
ゼラチン	0.7
水	35
寿司酢	3.8
介護食素材 (白身魚)	30
だし汁	10

<作り方>

- ① 米をとぎ、ゼラチン、水と合わせ、粥を炊く。
- ② ①の粗熱を取り、寿司酢と混ぜ合わせ、粗熱をとり、バットに流し、冷やし固め、しゃりを作る。
- ③ 介護食素材 (白身魚) をボウルに移し、湯煎またはホットプレートで加熱して溶かし、だし汁を加え、85℃以上になるまでよく混ぜ、バットに流す。
- ④ ③が固まったら、適当な大きさに切り、しゃりの上にのせる。

※ しゃりはレベル4に相当し、ネタだけではレベル2に相当します。

【栄養価】(2貫分)

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
白身魚	36kcal	1.8g	1.2g	4.4g	64mg	18mg	16mg	19mg	0.0mg	0.8mg	0.1g