

★チキンゼリー (L3 相当) ★

【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
塩	0.4

<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、塩を加え、よく混ぜ、お好みの型に流して冷やし固める。
 ※ コンソメスープを 100cc (~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	58kcal	5.5g	3.6g	0.9g	163mg	51mg	32mg	65mg	0.1 mg	2.9mg	0.4g

★チキンカレー (L3 相当) ★

【盛り付け例】



3人前



材料名	数量(g)
介護食素材 (とり)	150
ウスターソース	9
トマトケチャップ	9
カレー粉	0.9

<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。ウスターソース、ケチャップ、カレー粉を加え、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
チキンカレー	65kcal	5.6g	3.6g	2.6g	208mg	75mg	69mg	35mg	0.3 mg	2.9mg	0.5g



★蒸し鶏のみそだれかけ（L3相当）★ 3人前

【盛り付け例】



材料名	数量(g)
介護食素材（とり）	150
だし汁	50
西京みそ	50
砂糖	10
A みりん	5
だし汁	50
練りからし	0.2

<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。だし汁を加えよく混ぜ、お好みの型に流して冷やし固める。
- ② Aの西京みそ、砂糖、みりにだし汁を加え、火にかけてよく練り、最後に練りからしを混ぜ、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
蒸し鶏	84kcal	6.4g	3.9g	5.9g	275mg	85mg	47mg	72mg	0.4mg	2.9mg	0.7g



★鶏の照り焼き（L3相当）★

【盛り付け例】



材料名	数量(g)
介護食素材（とり）	150
濃口醤油	4.5
砂糖	1.8
だし汁	24
A 濃口醤油	6
みりん	6
砂糖	3
とろみ剤	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、お好みの型に流して冷やし固める。
- ② Aのだし汁、濃口醤油、みりん、砂糖、とろみ剤を混ぜ合わせ、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
照り焼き	71kcal	5.8g	3.6g	3.6g	271mg	66mg	39mg	66mg	0.2mg	2.9mg	0.5g



★とりのケチャップ煮 (L3 相当) ★

3人前

【盛り付け例】



材料名	数量(g)
介護食素材 (とり)	150
トマトケチャップ	27
とまとパウダー	4.8
A 砂糖	1.2
水	55
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。トマトケチャップを加え、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、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 ①、②を器に盛り付ける。

【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
ケチャップ	74kcal	5.9g	3.6g	4.8g	169mg	92mg	41mg	92mg	0.3mg	2.9mg	0.4g



★チキンテリーヌ (L3 相当) ★

3人前

【盛り付け例】



材料名	数量(g)
介護食素材 (とり)	150
生クリーム	36
バター	3
チキンコンソメ (粉末)	2.4
A とうもろこしパウダー	3
塩	0.12
水	26
ゲル化剤	適量
B とうもろこしパウダー	4.8
砂糖	1.2
水	55
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。生クリーム、バター、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。
- 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 ①、②、③を器に盛り付ける。

【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
テリーヌ	129kcal	6.2g	10.0g	3.6g	298mg	63mg	45mg	75mg	0.2mg	2.9mg	0.8g

★チキンマヨネーズ (L3 相当) ★

【盛り付け例】



3人前



材料名	数量(g)
介護食素材 (とり)	150
マヨネーズ	27
チキンコンソメ (粉末)	1.2
とうもろこしパウダー	3
A 塩	0.12
水	26
ゲル化剤	適量
ほうれん草パウダー	1.2
B めんつゆ (濃縮タイプ)	3
水	54
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。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。
- ② 器にA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。
- ③ 器にB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。
- ④ ①、②、③を器に盛り付ける。

【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
マヨネーズ	128kcal	5.9g	10.5g	2.3g	263mg	67mg	37mg	69mg	0.1mg	2.9mg	0.7g

★ローストチキン (L3 相当) ★

【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、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

quick 介護食素材 (とり) 使用レシピ-101019-KK



★照り焼きチキン（L3相当）★

【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

quick介護食素材

とり

使用レシピ



★鶏のから揚げ（L4相当）★

3人前

【盛り付け例】



材料名	数量(g)
介護食素材（とり）	150
片栗粉	4.5
水	5
から揚げ粉	20
油	5

<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し、水で溶いた片栗粉を加えてよく混ぜ、ラップをしいたバットに流し込み、棒状にし、まきすで固定し、冷やし固める。
- ② 固まったら 10～15 等分に切り、表面に油を塗り、から揚げ粉をまぶしクッキングシートしいたホテルパンに並べ、スチコンで加熱する。（コンビモード、230℃、30%、3～4分）

【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
唐揚げ	99kcal	6.0g	5.4g	6.7g	345mg	51mg	33mg	65mg	0.1mg	2.9mg	0.9g

★バンバンジー（L4相当）★

3人前

【盛り付け例】



材料名	数量(g)
介護食素材（とり）	150
きゅうり	54
A だし汁	18
ゲル化剤	適量
練りごま	15
濃口醤油	15
B 砂糖	12
酢	7.5
ごま油	3
とろみ剤	適量

<作り方>

- ① 介護食素材（とり）1袋をそのまま湯煎にかける。もしくはボウルなどに移し、湯煎またはホットプレートで加熱して溶かし、よく混ぜ、好みの型に流して冷やし固め、食べやすい大きさに切る。
- ② Aのきゅうりを縦に半分に切り、種を除く。種を除いたきゅうりは、だし汁とともにミキサーにかけ、ゲル化剤を加えて加熱し、好みの型に流して冷やし固め、食べやすい大きさに切る。
- ③ Bの練りごま、濃口醤油、砂糖、酢、ごま油、とろみ剤を混ぜ合わせ、とろみ剤でとろみをつける。
- ④ ①、②、③を器に盛り付ける。

※ だし汁を 50cc 加えていただくと、レベル3に相当します。

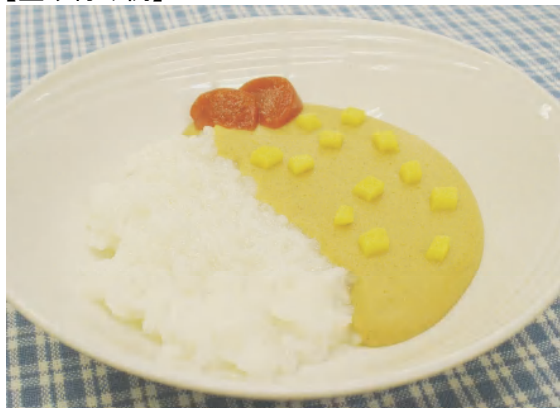
【栄養価】（1人前）

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
バンバン	117kcal	7.0g	7.2g	6.7g	357mg	127mg	75mg	131mg	0.7mg	3.2mg	0.9g

★チキンカレー（L4相当）★



【盛り付け例】



3人前

材料名	数量(g)
介護食素材（とり）	150
ウスターソース	9
トマトケチャップ	9
カレー粉	0.9
A 米	60
水	300
粉ゼラチン	6
とうもろこしパウダー	3
塩	0.12
水	26
ゲル化剤	適量
とまとパウダー	2.4
砂糖	0.6
水	28
ゲル化剤	適量

<作り方>

- ① Aの米を研ぎ、炊飯器に研いだ米、水、粉ゼラチンを入れて全体を混ぜ、ゼラチン粥を炊く。
 - ② 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。
 - ③ 器にC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 **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。ウスターソース、トマトケチャップ、カレー粉を加え、よく混ぜる。
- ①を皿に盛り、④をかけ、②、③を盛り付ける。

【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
カレー	144kcal	7.0g	3.9g	19.4g	225mg	93mg	56mg	71mg	0.5mg	2.9mg	0.6g

★とりの親子煮（L4相当）★



【盛り付け例】



3人前

材料名	数量(g)
介護食素材（とり）	150
めんつゆ（濃縮タイプ）	6
砂糖	1.5
卵	30
だし汁	75
めんつゆ（濃縮タイプ）	12
片栗粉	1.8

<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。めんつゆ（濃縮タイプ）、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 鍋にAのだし汁、めんつゆ（濃縮タイプ）、片栗粉を混ぜ合わせ、火にかけ、とろみがついたら溶いた卵を流し入れる。卵に火が通ったら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
親子煮	84kcal	7.2g	10.5g	2.3g	263mg	67mg	37mg	69mg	0.1mg	3.0mg	0.7g



★照り焼きチキン（L4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（とり）	30
だし汁	10
だし汁	8
醤油	2
みりん	2
砂糖	1
とろみ剤	適量

<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、しゃりを作る。
 - ③ **介護食素材（とり）**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、醤油、砂糖を加え、85℃以上になるまでよく混ぜ、バットに流す。
 - ④ だし汁、醤油、みりん、砂糖をひと煮たちさせ、とろみ剤でとろみをつける。
 - ⑤ ③が固まったら、適当な大きさに切り、しゃりの上にのせ、④をかける。
- ※ 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
チキン	42kcal	2.1g	1.2g	5.6g	146mg	25mg	21mg	18mg	0.1mg	0.9mg	0.3g