

quick介護食素材

嚥下食

ほたて貝柱

使用レシピ

★ほたてゼリー（L1相当）★

【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
コンソメスープ	50
塩	0.4

<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。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）にした場合もレベル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	6.0g	3.3g	1.1g	223mg	29mg	40mg	55mg	Tr	2.8mg	0.6g

★ほたてのテリーヌ（L1相当）★

【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
生クリーム	75
牛乳	50
バター	25
塩	0.5
こしょう	0.1

<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。生クリーム、牛乳、バター、塩、こしょうを加え、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
テリーヌ	233kcal	7.7g	21.2g	2.5g	298mg	75mg	89mg	87mg	0.1mg	2.9mg	0.8g



★ほたての貝焼き風（L1相当）★

【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
だし汁	50
食塩	0.5
醤油	6
A だし汁	40
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。だし汁、食塩を加え、よく混ぜ、丸い型に流して冷やし固める。
- ② Aの醤油、だし汁をひと煮たちさせ、とろみ剤を加えてとろみをつける。
- ③ ①を型からだし、バーナーなどで焼き色をつけたほたて貝殻にのせ、②をかける。

【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
貝焼き	61kcal	6.3g	3.3g	1.5g	315mg	44mg	48mg	56mg	Tr	2.8mg	0.8g



★ほたてとほうれん草のテリーヌ（L1相当）★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



★ほたて貝柱の和風醤油味（L2相当）★

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
しょうゆ	7.5
砂糖	1.5
みりん	1.5
だし汁	15

<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。しょうゆ、砂糖、みりん、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 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
和風醤油	63kcal	6.2g	3.3g	1.9g	273mg	38mg	44mg	56mg	Tr	2.8mg	0.7g



★ほたて貝柱のクリーム煮（L2相当）★

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	36
チキンコンソメ（粉末）	1.5
ほうれん草パウダー	2.4
生クリーム	15
マヨネーズ	30
A 塩	0.6
こしょう	0.09
水	18
C 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。生クリーム、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のほうれん草パウダー、生クリーム、マヨネーズ、塩、こしょう、水、ゲル化剤を入れてよく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。
- ③ 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
クリーム	206kcal	6.7g	18.6g	2.7g	370mg	70mg	56mg	72mg	0.1mg	2.8mg	0.9g

★ほたてのバターソテー（L2相当）★



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
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
とうもろこしパウダー	12
B { 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

★ほたてマヨネーズゼリー（L2相当）★



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
マヨネーズ	27
ブイヨン（粉末）	3.9
A { ほうれん草パウダー	1.2
水	60
ゲル化剤	適量
とまとパウダー	4.8
B { 砂糖	1.2
塩	0.12
水	60
ゲル化剤	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。マヨネーズ、ブイヨン（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、とまとのへた分として少量とり、残りを冷し固めて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、塩、水、ゲル化剤を加えて混ぜ合わせ、レンジアップ後ラップに包み、冷し固めて食べやすい大きさに切る。
- 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
マヨネーズ	134kcal	6.5g	10.2g	4.6g	220mg	106mg	53mg	61mg	0.2mg	2.8mg	0.6g



★ほたての中華風味ゼリー（L3相当）★ 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
中華風だし（粉末）	1.5
ごま油	0.6
中華風だし（粉末）	4
酒	1.6
しょうゆ	0.8
A ごま油	0.8
しょうが汁	0.2
水	80
とろみ剤	適量
B ほうれん草パウダー	0.2
しょうゆ	10
ゲル化剤	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。中華風だし（粉末）、ごま油を加え、よく混ぜ、お好みの型に流して冷やし固める。
- ② ②器にAの中華風だし（粉末）、酒、しょうゆ、ごま油、しょうが汁、水を入れてよく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。
- ③ 器にBの**ほうれん草パウダー**、しょうゆ、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。
- 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
中華風味	71kcal	6.4g	3.9g	2.7g	558mg	49mg	49mg	58mg	0.1mg	2.8mg	1.4g

quick介護食素材

ほたて貝柱

使用レシピ



★ほたて貝柱 (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 (ほたて貝柱)	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 (ほたて貝柱)** 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°C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。
- ※ 丸い型で抜き、少しつなぎ目を残して切ると写真のようになります。
- ※ しゃりはレベル4に相当し、ネタだけではレベル1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
ほたて	36kcal	2.1g	1.1g	4.4g	80mg	12mg	18mg	17mg	0.0mg	0.8mg	0.1g