



ミキサーのいらない介護食素材

素材ペースト白身魚

ペースト食

使用レシピ集
NO.1

☆白身魚の煮付け☆

商品名	1人前	備考
素材ペースト(白身魚)	40g	
とろみ剤	適量	※
塩	0.08g	
ほうれん草のペースト	0.6g	
とろみ剤	適量	※
だし汁	5g	
煮魚用調味液(白身魚用)	5g	

<作り方>

- ① 素材ペースト(白身魚)を開封し、混ぜ、とろみ剤を入れ、約1分混ぜ、とろみがついたら、塩を入れ混ぜる。
- ② とろみ剤、だし汁の順に入れ、とろみがつくまで混ぜ、煮魚用調味液(白身魚用)を入れ混ぜる。
- ③ ①をお皿に盛りつけ、②をかけ、ほうれん草のペーストを添える。



☆白身魚の味噌煮☆

商品名	1人前	備考
素材ペースト(白身魚)	40g	
とろみ剤	適量	※
塩	0.08g	
ほうれん草のペースト	0.6g	
とろみ剤	適量	※
だし汁	5g	
煮魚用調味液(みそ煮用)	5g	

<作り方>

- ① 素材ペースト(白身魚)を開封し、混ぜ、とろみ剤を入れ、約1分混ぜ、とろみがついたら、塩を入れ混ぜる。
- ② とろみ剤、だし汁の順に入れ、とろみがつくまで混ぜ、煮魚用調味液(みそ煮用)を入れ混ぜる。
- ③ ①をお皿に盛りつけ、②をかけ、ほうれん草のペーストを添える。



☆白身魚のみぞれあんかけ☆

商品名	1人前	備考
素材ペースト(白身魚)	40g	
とろみ剤	適量	※
塩	0.08g	
ほうれん草のペースト	0.6g	
とろみ剤	適量	※
だし汁	4g	
煮魚用調味液(白身魚用)	3g	
大根おろし(汁のみ)	3g	

<作り方>

- ① 素材ペースト(白身魚)を開封し、混ぜ、とろみ剤を入れ、約1分混ぜ、とろみがついたら、塩を入れ混ぜる。
- ② とろみ剤、だし汁の順に入れ、とろみがつくまで混ぜ、煮魚用調味液(白身魚用)、大根おろし(汁のみ)を入れ混ぜ、加熱する。
- ③ ①をお皿に盛りつけ、②をかけ、ほうれん草のペーストを添える。



☆白身魚のゆずあんかけ☆

商品名	1人前	備考
素材ペースト(白身魚)	40g	
とろみ剤	適量	※
塩	0.08g	
とろみ剤	適量	※
だし汁	6g	
煮魚用調味液(白身魚用)	3.7g	
ゆず果汁	0.3g	

<作り方>

- ① 素材ペースト(白身魚)を開封し、混ぜ、とろみ剤を入れ、約1分混ぜ、とろみがついたら、塩を入れ混ぜる。
- ② とろみ剤、だし汁の順に入れ、とろみがつくまで混ぜ、煮魚用調味液(白身魚用)、ゆず果汁を入れ混ぜる。
- ③ ①をお皿に盛りつけ、②をかける。



※ とろみ剤の量はお好みで調整してください。

※ 野菜ペーストの作り方については野菜パウダーレシピをご確認ください。



ミキサーのいらない介護食素材

素材ペースト白身魚

ペースト食

使用レシピ集
NO.2

☆白身魚の天ぷら☆

商品名	1人前	備考
素材ペースト(白身魚)	40g	
とろみ剤	適量	※
塩	0.1g	
あげ玉	5g	
だし汁	20g	
とろみ剤	適量	※
とろみ剤	適量	※
水	8g	
めんつゆ(かけ汁)	2g	

<作り方>

- ① 素材ペースト(白身魚)を開封し、混ぜ、とろみ剤を入れ、約1分混ぜ、とろみがついたら、塩を入れ混ぜる。
- ② あげ玉、だし汁、とろみ剤をミキサーにかけ、衣を作る。
- ③ とろみ剤、水の順に入れ、とろみがつくまで混ぜ、めんつゆ(かけ汁)を入れ混ぜる。
- ④ ①をお皿に盛りつけ、表面に②をぬり、お好みでバーナーで焼き色をつけ、③をかける。



☆白身魚のペースト☆

商品名	1人前	備考
素材ペースト(白身魚)	40g	
とろみ剤	適量	※
コンソメスープ	8g	
塩	0.1g	
ほうれん草のペースト	0.6g	

<作り方>

- ① 素材ペースト(白身魚)を開封し、混ぜ、とろみ剤を入れ、約1分混ぜ、とろみがついたら、コンソメスープ、塩を入れ混ぜる。
- ② ①をお皿に盛りつけ、ほうれん草のペーストを添える。



☆白身魚のテリーヌ☆

商品名	1人前	備考
素材ペースト(白身魚)	30g	
とろみ剤	適量	※
生クリーム	15g	
牛乳	10g	
有塩バター	5g	
塩	0.15g	
こしょう	0.04g	
ほうれん草のペースト	2g	

<作り方>

- ① 素材ペースト(白身魚)を開封し、混ぜ、とろみ剤を入れ、約1分混ぜ、とろみがついたら、生クリーム、牛乳、溶かしバター、塩、こしょうを入れ混ぜる。
- ② ①をお皿に盛りつけ、ほうれん草のペーストを添える。



☆白身魚のカレームニエル☆

商品名	1人前	備考
素材ペースト(白身魚)	40g	
とろみ剤	適量	※
コンソメスープ	10g	
有塩バター	2.4g	
塩	0.2g	
カレーパウダー	0.1g	
ほうれん草のペースト	2g	

<作り方>

- ① 素材ペースト(白身魚)を開封し、混ぜ、とろみ剤を入れ、約1分混ぜ、とろみがついたら、コンソメスープ、溶かしバター、塩、カレーパウダーを入れ混ぜる。
- ② ①をお皿に盛りつけ、お好みでバーナーで焼き色をつけ、ほうれん草のペーストを添える。



- ※ とろみ剤の量はお好みで調整してください。
- ※ 野菜ペーストの作り方については野菜パウダーレシピをご確認ください。
- ※ ガスバーナーにより、物性が変化しますので、注意してご使用ください。



ミキサーのいない介護食素材

素材ペースト白身魚

ペースト食

使用レシピ集

NO.3

☆白身魚のフライ☆

商品名	1人前	備考
素材ペースト(白身魚)	40g	
とろみ剤	適量	※
塩	0.1g	
パン粉	5g	
だし汁	20g	
とろみ剤	適量	※
とろみ剤	適量	※
水	2g	
中濃ソース	6g	

<作り方>

- ① 素材ペースト(白身魚)を開封し、混ぜ、とろみ剤を入れ、約1分混ぜ、とろみがついたら、塩を入れ混ぜる。
- ② パン粉はスチコンでホットモード：230℃：蒸気量0%：風量小：5～6分またはフライパンできつね色になるまで数分加熱する。
- ③ ②、だし汁、とろみ剤をミキサーにかけ、衣をつくる。
- ④ とろみ剤、水の順に入れ、とろみがつくまで混ぜ、中濃ソースを入れよく混ぜる。
- ⑤ ①をお皿に盛りつけ、表面に③をぬり、お好みでバーナーで焼き色をつけ、④をかける。



☆白身魚のチリソースかけ☆

商品名	1人前	備考
素材ペースト(白身魚)	40g	
とろみ剤	適量	※
とろみ剤	適量	※
水	4g	
トマトケチャップ	4g	
赤ワイン	1g	
中濃ソース	0.9g	

<作り方>

- ① 素材ペースト(白身魚)を開封し、混ぜ、とろみ剤を入れ、約1分混ぜる。
- ② とろみ剤、水の順に入れ、とろみがつくまで混ぜ、トマトケチャップ、赤ワイン、中濃ソースを入れ混ぜ、加熱する。
- ③ ①をお皿に盛りつけ、②をかける。



※ とろみ剤の量はお好みで調整してください。

※ ガスバーナーにより、物性が変化しますので、注意してご使用ください。

【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	食塩相当量
白身魚の煮付け	70kcal	6.6g	3.4g	3.0g	179mg	46mg	16mg	2mg	0mg	0mg	0.5g
白身魚の味噌煮	70kcal	6.7g	3.4g	2.9g	179mg	49mg	17mg	3mg	0mg	0mg	0.5g
みぞれあんかけ	66kcal	6.6g	3.4g	2.3g	145mg	50mg	15mg	3mg	0mg	0mg	0.4g
ゆずあんかけ	67kcal	6.6g	3.4g	2.4g	155mg	45mg	15mg	2mg	0mg	0mg	0.4g
白身魚の天ぷら	95kcal	7.0g	5.7g	4.0g	231mg	50mg	17mg	3mg	0mg	0mg	0.6g
白身魚のペースト	61kcal	6.5g	3.4g	1.0g	130mg	41mg	13mg	2mg	0mg	0mg	0.3g
白身魚のテリーヌ	155kcal	5.6g	13.7g	1.9g	161mg	64mg	28mg	22mg	0mg	0.1mg	0.4g
カレームニエル	79kcal	6.6g	5.3g	1.2g	201mg	46mg	14mg	3mg	0mg	0mg	0.5g
白身魚のフライ	88kcal	7.3g	3.7g	6.3g	272mg	70mg	22mg	8mg	0.2mg	0.1mg	0.7g
チリソースかけ	67kcal	6.6g	3.4g	2.3g	132mg	61mg	15mg	3mg	0mg	0mg	0.4g