



ミキサーのいらない介護食素材

# 素材ペースト白身魚

ゼリー食

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	
ゲル化剤	適量	※
塩	0.08g	
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、ゲル化剤を入れ混ぜ、塩を入れ混ぜながら80℃以上に加熱し、型に流し込み冷却する。
- 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	
ゲル化剤	適量	※
塩	0.08g	
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、ゲル化剤を入れ混ぜ、塩を入れ混ぜながら80℃以上に加熱し、型に流し込み冷却する。
- 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	
ゲル化剤	適量	※
塩	0.08g	
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、ゲル化剤を入れ混ぜ、塩を入れ混ぜながら80℃以上に加熱し、型に流し込み冷却する。
- 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	
ゲル化剤	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、ゲル化剤を入れ混ぜ、塩を入れ混ぜながら80℃以上に加熱し、型に流し込み冷却する。
- 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。



※ ゲル化剤、とろみ剤の量はお好みで調整してください。ゲル化剤の加熱温度はお使いの商品によって調整してください。



ミキサーのいらない介護食素材

# 素材ペースト白身魚

ゼリー食

使用レシピ集  
NO.2

## ☆白身魚のお寿司☆

商品名	1人前	備考
素材ペースト(白身魚)	20g	2貫分
ゲル化剤	適量	※
塩	0.04g	
全粥	40g	2貫分
寿司酢	1.2g	
ゲル化剤	適量	※
とろみ剤	適量	※
だし汁	6g	
濃口醤油	2g	

### <作り方>

- ① 素材ペースト(白身魚)を開封し、混ぜ、ゲル化剤を入れ混ぜ、塩を入れ混ぜながら 80℃以上に加熱し、型に流し込み冷却する。
- ② 全粥、寿司酢、ゲル化剤をミキサーにかけ、鍋に移し混ぜながら 80℃以上に加熱し、型に流し込み冷却する。
- ③ とろみ剤、だし汁の順に入れ、とろみがつくまで混ぜ、濃口醤油を入れ混ぜる。
- ④ ①と②を適当な大きさに切り、お皿に盛りつけ、③を添える。



## ☆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	
ゲル化剤	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、ゲル化剤を入れ混ぜ、塩を入れ混ぜながら 80℃以上に加熱し、型に流し込み冷却する。
- 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 適当な大きさに切った①の表面に②をぬり、お好みでガスバーナーで焼き色をつけ、お皿に盛りつけ、③を添える。



## ☆白身魚のゼリー☆

商品名	1人前	備考
素材ペースト(白身魚)	40g	
ゲル化剤	適量	※
コンソメスープ	8g	
塩	0.1g	
トマトゼリー	18g	
ほうれん草ゼリー	8g	

### <作り方>

- ① 素材ペースト(白身魚)を開封し、混ぜ、ゲル化剤を入れ混ぜ、コンソメスープ、塩を入れ混ぜながら 80℃以上に加熱し、型に流し込み冷却する。
- ② ①をお皿に盛りつけ、適当な大きさに切った野菜を添える。



## ☆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	
ゲル化剤	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	
トマトゼリー	18g	
ほうれん草ゼリー	8g	

### <作り方>

- ① 素材ペースト(白身魚)を開封し、混ぜ、ゲル化剤を入れ混ぜ、生クリーム、牛乳、有塩バター、塩、こしょうを入れ混ぜながら 80℃以上に加熱し、型に流し込み冷却する。
- ② ①をお皿に盛りつけ、適当な大きさに切った野菜を添える。



※ ゲル化剤、とろみ剤の量は好みで調整してください。ゲル化剤の加熱温度はお使いの商品によって調整してください。

※ 野菜ゼリー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。

株式会社 マルハチ村松





ミキサーのいらない介護食素材

# 素材ペースト白身魚

ゼリー食

使用レシピ集  
NO.3

## ☆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	
ゲル化剤	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	
トマトゼリー	18g	
ほうれん草ゼリー	8g	

### <作り方>

- ① 素材ペースト(白身魚)を開封し、混ぜ、ゲル化剤を入れ混ぜ、コンソメスープ、有塩バター、塩、カレーパウダーを入れ混ぜながら80℃以上に加熱し、型に流し込み冷却する。
- ② ①をお好みでガスバーナーで焼き色をつけ、お皿に盛りつけ、適当な大きさに切った野菜を添える。



## ☆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	
ゲル化剤	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、ゲル化剤を入れ混ぜ、塩を入れ混ぜながら80℃以上に加熱し、型に流し込み冷却する。
- 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	
ゲル化剤	適量	※
トマトゼリー	18g	
ほうれん草ゼリー	8g	
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、ゲル化剤を入れ混ぜながら80℃以上に加熱し、型に流し込み冷却する。
- 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、適当な大きさに切った野菜を添え、②をかける。



- ※ ゲル化剤、とろみ剤の量はお好みで調整してください。ゲル化剤の加熱温度はお使いの商品によって調整してください。
- ※ 野菜ゼリー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。

【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	69kcal	6.6g	3.4g	3.0g	176mg	43mg	16mg	2mg	0mg	0mg	0.5g
白身魚の味噌煮	70kcal	6.7g	3.4g	2.9g	176mg	46mg	17mg	3mg	0mg	0mg	0.5g
みぞれあんかけ	66kcal	6.6g	3.4g	2.3g	142mg	47mg	15mg	3mg	0mg	0mg	0.4g
ゆずあんかけ	67kcal	6.6g	3.4g	2.4g	154mg	42mg	15mg	2mg	0mg	0mg	0.4g
白身魚のお寿司	64kcal	3.9g	1.7g	7.9g	196mg	32mg	16mg	2mg	0mg	0.2mg	0.5g
白身魚の天ぷら	95kcal	7.0g	5.7g	4.0g	230mg	47mg	17mg	3mg	0mg	0mg	0.6g
白身魚のゼリー	65kcal	6.7g	3.4g	1.9g	228mg	42mg	16mg	4mg	0mg	0mg	0.6g
白身魚のテリーヌ	159kcal	5.7g	13.8g	2.6g	243mg	61mg	30mg	24mg	0mg	0.1mg	0.6g
カレームニエル	83kcal	6.7g	5.4g	2.0g	285mg	45mg	17mg	4mg	0mg	0mg	0.7g
白身魚のフライ	88kcal	7.3g	3.7g	6.3g	271mg	67mg	22mg	8mg	0.2mg	0.1mg	0.7g
チリソースかけ	71kcal	6.8g	3.4g	3.1g	226mg	65mg	18mg	5mg	0.1mg	0mg	0.6g