



ミキサーのいらない介護食素材 素材ペースト とり

ペースト食

使用レシピ集
NO.1

☆鶏の照り焼き☆

商品名	1人前	備考
素材ペースト(とり)	40g	
とろみ剤	適量	※
煮魚用調味液(青魚用)	2g	
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(青魚用)	5g	

<作り方>

- ① 素材ペースト(とり)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、煮魚用調味液(青魚用)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(青魚用)を入れ混ぜる。
- ③ ①をお皿に盛りつけ、お好みでバーナーで焼き色をつけ、②をかけ、ほうれん草のペーストを添える。



☆蒸し鶏のわさびマヨソースがけ☆

商品名	1人前	備考
素材ペースト(とり)	40g	
とろみ剤	適量	※
塩	0.08g	
とろみ剤	適量	※
だし汁	5g	
おろしわさび	0.1g	
マヨネーズ	4g	
煮魚用調味液(白身魚用)	0.9g	

<作り方>

- ① 素材ペースト(とり)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、おろしわさび、マヨネーズ、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。



☆鶏の親子煮☆

商品名	1人前	備考
素材ペースト(とり)	40g	
とろみ剤	適量	※
煮魚用調味液(青魚用)	2g	
だし汁	20g	
めんつゆ(かけ汁)	3g	
片栗粉	0.5g	※
卵	8g	

<作り方>

- ① 素材ペースト(とり)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、煮魚用調味液(青魚用)を入れ混ぜる。
- ② だし汁、めんつゆ(かけ汁)を合わせ、火にかけ、水溶き片栗粉を入れ、とろみがついたら、卵を2回にわけて入れ、お好みで火を止める。
- ③ ①をお皿に盛りつけ、②をかける。



☆チキンのペースト☆

商品名	1人前	備考
素材ペースト(とり)	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(とり)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。



- ※ とろみ剤、片栗粉の量は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。
- ※ ガスパナーにより、物性が変化しますので、注意してご使用ください。



ミキサーのいらない介護食素材 素材ペースト とり

ペースト食

使用レシピ集
NO.2

☆チキンのトマト煮☆

商品名	1人前	備考
素材ペースト（とり）	40g	
とろみ剤	適量	※
トマトケチャップ	7g	
ほうれん草のペースト	0.6g	
とろみ剤	適量	※
水	6g	
トマトピューレ	6g	
有塩バター	0.3g	
砂糖	0.2g	
チキンコンソメ	0.2g	
塩	0.1g	
おろし生にんにく	0.02g	

<作り方>

- ① 素材ペースト（とり）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、トマトケチャップを入れ混ぜる。
- ② とろみ剤、水の順に入れ、とろみがつくまで混ぜ、トマトピューレ、有塩バター、砂糖、チキンコンソメ、塩、おろし生にんにくを入れ混ぜ、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。



☆チキンのテリーヌ☆

商品名	1人前	備考
素材ペースト（とり）	30g	
とろみ剤	適量	※
生クリーム	15g	
牛乳	10g	
有塩バター	5g	
塩	0.1g	
こしょう	0.02g	
ほうれん草のペースト	0.6g	

<作り方>

- ① 素材ペースト（とり）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。



☆チキンの焼きカレー☆

商品名	1人前	備考
素材ペースト（とり）	40g	
とろみ剤	適量	※
中濃ソース	2.4g	
トマトケチャップ	2.4g	
カレーパウダー	0.14g	
ほうれん草のペースト	0.6g	

<作り方>

- ① 素材ペースト（とり）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、中濃ソース、トマトケチャップ、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。



☆タンドリーチキン☆

商品名	1人前	備考
素材ペースト（とり）	40g	
とろみ剤	適量	※
塩	0.08g	
ほうれん草のペースト	0.6g	
プレーンヨーグルト	9g	
濃口醤油	0.6g	
砂糖	0.2g	
カレーパウダー	0.1g	
おろし生にんにく	0.02g	

<作り方>

- ① 素材ペースト（とり）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 プレーンヨーグルト、濃口醤油、砂糖、カレーパウダー、おろし生にんにくを入れ混ぜ、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。



※ 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 素材ペーストとり

ペースト食

使用レシピ集
NO.3

☆クリームシチュー☆

商品名	1人前	備考
素材ペースト(とり)	20g	
とろみ剤	適量	※
塩	0.04g	
ほうれん草のペースト	2g	
水	80g	
シチュールー	15g	
牛乳	15g	

作り方>

- ① 素材ペースト(とり)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 鍋に水を沸かし、シチュールーを入れとろみがつくまで加熱し、牛乳を加える。
- 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。



☆バーベキューチキン☆

商品名	1人前	備考
素材ペースト(とり)	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	※
水	5g	
はちみつ	2g	
中濃ソース	1.8g	
トマトケチャップ	1.5g	

<作り方>

- ① 素材ペースト(とり)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、水の順に入れ、とろみがつくまでよく混ぜ、はちみつ、中濃ソース、トマトケチャップを入れ、混ぜる。
- ③ ①をお皿に盛りつけ、お好みでバーナーで焼き色をつけ、②をかけ、ほうれん草のペーストを添える。



☆チキンソテー☆

商品名	1人前	備考
素材ペースト(とり)	40g	
とろみ剤	適量	※
オリーブオイル	0.8g	
濃口醤油	0.5g	
塩	0.08g	
こしょう	0.02g	
ほうれん草のペースト	0.6g	

<作り方>

- ① 素材ペースト(とり)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、オリーブオイル、濃口醤油、塩、こしょうを入れ混ぜる。
- 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。



☆油淋鶏☆

商品名	1人前	備考
素材ペースト(とり)	40g	
とろみ剤	適量	※
塩	0.08g	
とろみ剤	適量	※
水	8g	
オイスターソース	0.8g	
酒	0.6g	
みりん	0.6g	
濃口醤油	0.4g	
おろし生にんにく	0.02g	

<作り方>

- ① 素材ペースト(とり)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、水の順に入れ、とろみがつくまで混ぜ、オイスターソース、酒、みりん、濃口醤油、おろし生にんにくを入れ混ぜ、加熱する。
- ③ ①をお皿に盛りつけ、お好みでバーナーで焼き色をつけ、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。
 ※ 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。



ミキサーのいらない介護食素材 素材ペースト とり

ペースト食

使用レシピ集
NO.4

☆チキン南蛮☆

商品名	1人前	備考
素材ペースト(とり)	40g	
とろみ剤	適量	※
塩	0.08g	
ほうれん草のペースト	0.6g	
ゆで卵	5g	
玉ねぎ	4g	
とろみ剤	適量	※
コンソメスープ	15g	
マヨネーズ	3g	
牛乳	2g	
レモン汁	0.5g	
塩	0.03g	

<作り方>

- ① 素材ペースト(とり)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 ゆで卵はつぶす。玉ねぎはみじん切りにし、茹でる。
- ③ ポールにとろみ剤、コンソメスープの順に入れ、とろみがついたら、②、マヨネーズ、牛乳、レモン汁、塩を入れ混ぜ、ミキサーにかける。
- ④ ①をお皿に盛りつけ、③をかけ、ほうれん草のペーストを添える。



☆棒々鶏☆

商品名	1人前	備考
素材ペースト(とり)	40g	
とろみ剤	適量	※
塩	0.08g	
ほうれん草のペースト	0.6g	
ねり胡麻(白)	4g	
濃口醤油	4g	
砂糖	3g	
酢	2g	
ごま油	0.8g	

<作り方>

- ① 素材ペースト(とり)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 ねり胡麻(白)、濃口醤油、砂糖、酢、ごま油を入れ混ぜ、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。



☆チキンの中華あんかけ☆

商品名	1人前	備考
素材ペースト(とり)	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	※
水	10g	
濃口醤油	0.5g	
中華風だし	0.25g	
ごま油	0.05g	

<作り方>

- ① 素材ペースト(とり)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、水の順に入れ、とろみがつくまで混ぜ、濃口醤油、中華風だし、ごま油を入れ混ぜ、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。



※ 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。

【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
鶏の照り焼き	71kcal	7.0g	2.7g	4.5g	188mg	44mg	24mg	2mg	0.1mg	0.1mg	0.5g
蒸し鶏のわさびマヨ	88kcal	6.9g	5.7g	2.1g	129mg	32mg	21mg	1mg	0.1mg	0.1mg	0.3g
鶏の親子煮	79kcal	8.1g	3.5g	3.4g	259mg	45mg	40mg	6mg	0.2mg	0.2mg	0.7g
チキンのペースト	58kcal	6.8g	2.7g	1.6g	122mg	33mg	19mg	1mg	0mg	0.1mg	0.3g
チキンのトマト煮	72kcal	7.0g	3.0g	4.3g	228mg	94mg	24mg	3mg	0.1mg	0.1mg	0.6g
チキンのテリーヌ	153kcal	5.7g	13.2g	2.2g	128mg	54mg	32mg	22mg	0.1mg	0.1mg	0.3g
チキンの焼きカレー	64kcal	6.8g	2.7g	2.9g	139mg	48mg	21mg	4mg	0.1mg	0.1mg	0.4g
タンドリーチキン	65kcal	7.2g	3.0g	2.2g	123mg	49mg	29mg	12mg	0.1mg	0.1mg	0.3g
クリームシチュー	104kcal	5.2g	4.5g	10.6g	702mg	39mg	24mg	17mg	0mg	0.1mg	1.8g
バーベキューチキン	68kcal	6.8g	2.7g	4.0g	146mg	42mg	20mg	2mg	0.1mg	0.1mg	0.4g
チキンソテー	65kcal	6.8g	3.5g	1.5g	112mg	32mg	20mg	1mg	0.1mg	0.1mg	0.3g
油淋鶏	61kcal	6.9g	2.7g	2.0g	142mg	34mg	20mg	1mg	0.1mg	0.1mg	0.4g
チキン南蛮	90kcal	7.6g	5.6g	2.4g	180mg	51mg	32mg	7mg	0.1mg	0.2mg	0.5g
棒々鶏	107kcal	8.0g	6.0g	5.4g	312mg	45mg	25mg	2mg	0.1mg	0.1mg	0.8g
中華あんかけ	59kcal	6.8g	2.8g	1.7g	144mg	34mg	20mg	1mg	0.1mg	0.1mg	0.4g