



ミキサーのいらない介護食素材 素材ペーストさけ

ペースト食

使用レシピ集
NO.1

☆さけの照り焼き☆

商品名	1人前	備考
素材ペースト(さけ)	40g	
とろみ剤	適量	※
塩	0.08g	
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(さけ)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(青魚用)を入れ混ぜる。
- ③ ①をお皿に盛りつけ、②をかける。



☆さけのちゃんちゃん焼き☆

商品名	1人前	備考
素材ペースト(さけ)	40g	
とろみ剤	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	
有塩バター	1g	

<作り方>

- ① 素材ペースト(さけ)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)、有塩バターを入れ混ぜ、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。



☆さけの胡麻マヨネーズ☆

商品名	1人前	備考
素材ペースト(さけ)	40g	
とろみ剤	適量	※
マヨネーズ	10g	
ねり胡麻(白)	2g	
めんつゆ(かけ汁)	2g	
ほうれん草のペースト	2g	

<作り方>

- ① 素材ペースト(さけ)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、マヨネーズ、ねり胡麻(白)、めんつゆ(かけ汁)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。



☆さけのバター醤油☆

商品名	1人前	備考
素材ペースト(さけ)	40g	
とろみ剤	適量	※
塩	0.08g	
とろみ剤	適量	※
だし汁	12g	
煮魚用調味液(青魚用)	3g	
濃口醤油	3g	
有塩バター	2g	

<作り方>

- ① 素材ペースト(さけ)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(青魚用)、濃口醤油、有塩バターを入れ混ぜ、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。
- ※ 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 素材ペーストさけ

ペースト食

使用レシピ集
NO.2

☆サーモンのペースト☆

商品名	1人前	備考
素材ペースト(さけ)	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(さけ)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。



☆サーモンのトマト煮☆

商品名	1人前	備考
素材ペースト(さけ)	40g	
とろみ剤	適量	※
トマトケチャップ	9g	
ほうれん草のペースト	1g	

<作り方>

- ① 素材ペースト(さけ)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 ①をお皿に盛りつけ、ほうれん草のペーストを添える。



☆さけのクリーム煮☆

商品名	1人前	備考
素材ペースト(さけ)	40g	
とろみ剤	適量	※
有塩バター	1g	
チキンコンソメ	0.3g	
濃口醤油	1.4g	
ほうれん草のペースト	1g	
水	22g	
シチュールー	4g	
牛乳	4g	

<作り方>

- ① 素材ペースト(さけ)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、溶かしバター、チキンコンソメ、濃口醤油を入れ混ぜる。
- 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。



☆サーモンのタルタルソースがけ☆

商品名	1人前	備考
素材ペースト(さけ)	40g	
とろみ剤	適量	※
塩	0.1g	
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(さけ)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 ボールにとろみ剤、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。



ミキサーのいない介護食素材 素材ペーストさけ

ペースト食

使用レシピ集
NO.3

☆サーモンのカルパッチョ☆

商品名	1人前	備考
素材ペースト(さけ)	40g	
とろみ剤	適量	※
塩	0.1g	
ほうれん草のペースト	0.6g	
とろみ剤	適量	※
水	3.5g	
バルサミコ酢	1g	
白ワイン	0.8g	
有塩バター	0.8g	
オリーブオイル	0.7g	
濃口醤油	0.6g	
はちみつ	0.5g	
おろし生にんにく	0.03g	

<作り方>

- ① 素材ペースト(さけ)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、バルサミコ酢、白ワイン、有塩バター、オリーブオイル、濃口醤油、はちみつ、おろし生にんにくを入れよく混ぜ、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。



☆サーモンフライのタルタルソースかけ☆

商品名	1人前	備考
素材ペースト(さけ)	40g	
とろみ剤	適量	※
塩	0.1g	
ほうれん草のペースト	0.6g	
パン粉	5g	
だし汁	20g	
とろみ剤	適量	※
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(さけ)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 ゆで卵はつぶす。玉ねぎはみじん切りにし、茹でる。
- ⑤ ボールにとろみ剤、コンソメスープの順に入れ、とろみがついたら、④、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。
- ⑥ 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、⑤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。

【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
さけの照り焼き	67kcal	7.6g	2.9g	2.5g	195mg	58mg	24mg	2mg	0.1mg	0mg	0.5g
ちゃんちゃん焼き	75kcal	7.7g	3.8g	2.4g	192mg	58mg	24mg	2mg	0.1mg	0mg	0.5g
胡麻マヨネーズ	145kcal	8.2g	11.7g	1.6g	249mg	53mg	27mg	3mg	0.1mg	0.1mg	0.6g
さけのバター醤油	81kcal	7.8g	4.5g	2.1g	345mg	68mg	28mg	3mg	0.1mg	0.1mg	0.9g
サーモンのペースト	58kcal	7.5g	2.9g	0.5g	138mg	50mg	21mg	1mg	0.1mg	0mg	0.3g
サーモンのトマト煮	68kcal	7.6g	2.9g	2.9g	188mg	91mg	24mg	3mg	0.1mg	0.1mg	0.5g
さけのクリーム煮	87kcal	8.1g	4.5g	3.3g	387mg	62mg	27mg	6mg	0.1mg	0.1mg	1.0g
タルタルソースかけ	90kcal	8.3g	5.7g	1.3g	202mg	68mg	34mg	7mg	0.2mg	0.1mg	0.5g
カルパッチョ	73kcal	7.5g	4.2g	0.9g	149mg	52mg	22mg	2mg	0.1mg	0mg	0.4g
サーモンフライ	145kcal	9.2g	6.1g	13.0g	370mg	281mg	41mg	9mg	0.3mg	0.2mg	0.9g