

quick 介護食素材シリーズ

白身魚、さけ、とり、まぐろ、ほたて貝柱

料理レシピ集

※料理写真は盛付例です。

お祝い事や行事食に！簡単に作れる介護食の松花堂弁当のレシピ集です☆

春



夏



秋



冬



～quick 介護食素材使用 松花堂弁当のメニュー案～

	春	夏	秋	冬
主食	とろまぐろ丼	ほたてのお寿司	サーモンのお寿司	とろまぐろ丼
主菜	白身魚の甘酢あんかけ	ツナカレー	蒸し鶏のみそだれかけ	ほたての和風醤油味
副菜	とうもろこしゼリー	トマトゼリー	野菜の付け合せ	ほうれん草ゼリー
汁物	豆腐のすまし汁	豆腐のみそ汁	豆腐のすまし汁	豆腐のみそ汁
デザート	豆乳プリン	くずまんじゅう	ぶどうゼリー	みかんゼリー


【栄養価】(1人前)

	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	カルシウム	リン	鉄	亜鉛	食塩
春	384kcal	24.9g	13.1g	42.5g	1207mg	497mg	95mg	276mg	2.6mg	3.3mg	3.1g
夏	308kcal	18.4g	8.1g	41.1g	1160mg	313mg	144mg	183mg	2.0mg	5.8mg	2.9g
秋	297kcal	17.9g	8.4g	38.1g	1051mg	350mg	152mg	171mg	1.4mg	5.8mg	2.7g
冬	258kcal	20.7g	9.2g	30.7g	783mg	387mg	75mg	207mg	0.7mg	3.0mg	2.0g

主食


★とろまぐろ丼★

1人前

材料名	数量(g)	作り方	
 精白米 ゼラチン 水 寿司酢 とろまぐろ	15	① 米をとぎ、ゼラチン、水と合わせ、粥を炊く。	
	1.5		② ①の粗熱を取り、寿司酢と混ぜ合わせる。
	75		
	3.8	③ 器に②を盛り、とろまぐろをのせる。	
	50		


★ほたてのお寿司★

1人前

材料名	数量(g)	作り方
 精白米 ゼラチン 水 寿司酢 介護食素材 (ほたて貝柱) だし汁	10	① 米をとぎ、ゼラチン、水と合わせ、粥を炊く。
	1	
	50	② ①の粗熱を取り、寿司酢と混ぜ合わせ、しゃりを作る。
	3.8	
	45	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℃以上になるまでよく混ぜ、お好みの型に流す。
	15	
	④ 冷やし固め、適当な大きさに切り、②の上のにせる。	
	※ 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。	


★サーモンのお寿司★

1人前

材料名	数量(g)	作り方
 精白米 ゼラチン 水 寿司酢 介護食素材 (さけ) だし汁	10	① 米をとぎ、ゼラチン、水と合わせ、粥を炊く。
	1	
	50	② ①の粗熱を取り、寿司酢と混ぜ合わせ、しゃりを作る。
	3.8	
	45	③ 介護食素材 (さけ) 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℃以上になるまでよく混ぜ、お好みの型に流す。
	15	
	④ 冷やし固め、適当な大きさに切り、②の上のにせる。	

★チキンの照り焼き寿司★

1人前

材料名	数量(g)	作り方
 精白米 ゼラチン 水 寿司酢 介護食素材 (とり) だし汁 醤油 砂糖 だし汁 醤油 みりん 砂糖 とろみ剤	10	① 米をとぎ、ゼラチン、水と合わせ、粥を炊く。
	1	
	50	② ①の粗熱を取り、寿司酢と混ぜ合わせ、しゃりを作る。
	3.8	
	45	③ 介護食素材 (とり) 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、醤油、砂糖を加え、85℃以上になるまでよく混ぜ、お好みの型に流す。
	15	
	1.5	④ 冷やし固め、適当な大きさに切り、②の上のにせ、だし汁、醤油、みりん、砂糖をひと煮たちさせ、とろみ剤でとろみをつけたたれをかける。
	0.6	
	8	
	2	
	2	
1		
適量		

【栄養価】(1人前)

	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	カルシウム	リン	鉄	亜鉛	食塩
トロマグロ	155kcal	12.1g	5.7g	13.3g	243mg	208mg	2mg	144mg	0.5mg	0.2mg	0.6g
ほたて	98kcal	6.9g	3.1g	10.3g	267mg	38mg	50mg	48mg	0.1mg	2.6mg	0.7g
サーモン	95kcal	6.4g	3.1g	10.0g	227mg	67mg	50mg	62mg	0.2mg	2.5mg	0.6g
チキン	111kcal	6.8g	3.4g	12.9g	414mg	74mg	61mg	48mg	0.2mg	2.7mg	1.1g

主菜


★白身魚の甘酢あんかけ★

1人前

	材料名	数量(g)	作り方
	介護食素材 (白身魚) だし汁 塩 醤油 砂糖 みりん 酢 だし汁 とろみ剤	50 17 0.2 4.3 2.3 1.7 1.2 17 適量	① 介護食素材 (白身魚) 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。 ② だし汁、塩を加えよく混ぜ、お好みの型に流して冷やし固める。 ③ 醤油、砂糖、みりん、酢、だし汁をひと煮たちさせ、とろみ剤でとろみをつける。 ④ ②を器に盛り、③をかける。


★鮭の照り焼き★

1人前

	材料名	数量(g)	作り方
	介護食素材 (さけ) 醤油 砂糖	50 3 0.8	① 介護食素材 (さけ) 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。 ② 醤油、砂糖を加えよく混ぜ、お好みの型に流して冷やし固め、器に盛る。

★蒸し鶏のみそだれがけ★

1人前

	材料名	数量(g)	作り方
	介護食素材 (とり) だし汁 西京みそ 砂糖 みりん だし汁 練りからし	50 17 17 3.3 1.7 17 0.07	① 介護食素材 (とり) 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。 ② 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。 ③ 西京みそ、砂糖、みりにだし汁を加え、火にかけてよく練り、最後に練りからしを混ぜあわせる。 ④ ②を器に盛り、③をかける。

★ツナカレー★

1人前

	材料名	数量(g)	作り方
	介護食素材 (まぐろ) コンソメスープ ウスターソース ケチャップ カレー粉	50 17 3.3 3.3 0.3	① 介護食素材 (まぐろ) 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。 ② コンソメスープ、ウスターソース、ケチャップ、カレー粉を加えよく混ぜ、お好みの型に流して冷やし固め、器に盛る。

★ほたて貝柱の和風醤油味★

1人前

	材料名	数量(g)	作り方
	介護食素材 (ほたて貝柱) 醤油 砂糖 みりん だし汁	50 2.5 0.5 0.5 5	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。 ② 醤油、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、器に盛る。

【栄養価】(1人前)

	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	カルシウム	リン	鉄	亜鉛	食塩
白身魚	75kcal	5.7g	3.5g	5.1g	410mg	76mg	52mg	58mg	0.1mg	2.5mg	1.0g
鮭	60kcal	5.6g	3.4g	1.8g	256mg	72mg	56mg	60mg	0.2mg	2.6mg	0.7g
蒸し鶏	112kcal	7.3g	4.2g	11.2g	487mg	117mg	79mg	60mg	0.7mg	3.0mg	1.2g
ツナ	64kcal	5.6g	3.4g	2.8g	298mg	88mg	59mg	58mg	0.3mg	2.6mg	0.4g
ほたて	63kcal	6.2g	3.3g	1.9g	274mg	39mg	56mg	45mg	Tr	2.8mg	0.7g

副菜

★とうもろこしのゼリー★

1人前



材料名	数量(g)	作り方
とうもろこしパウダー	2.3	① とうもろこしパウダー をボウルに入れ、コンソメスープを少しずつ入れながら溶かし、加熱し、ゲル化剤を入れて溶かす。 ② お好みの型に流し込み、冷やし固める。
コンソメスープ	70	
ゲル化剤	適量	

★トマトゼリー★

1人前



材料名	数量(g)	作り方
とまとパウダー	1.6	① とまとパウダー をボウルに入れ、コンソメスープを少しずつ入れながら溶かし、加熱し、ゲル化剤を入れて溶かす。 ② お好みの型に流し込み、冷やし固める。
コンソメスープ	70	
ゲル化剤	適量	

★ほうれん草のゼリー★

1人前



材料名	数量(g)	作り方
ほうれん草パウダー	1.4	① コンソメスープをボウルにいれ、加熱し、ゲル化剤を入れて溶かし、少量の水で溶いた ほうれん草パウダー を最後に入れる。 ② お好みの型に流し込み、冷やし固める。 ※ ほうれん草パウダーは加熱しすぎないようにしてください。
コンソメスープ	70	
ゲル化剤	適量	

★野菜の付け合せ★

1人前



材料名	数量(g)	作り方	
A { ほうれん草パウダー めんつゆ(つけ汁) 水 ゲル化剤	ほうれん草パウダー	0.4	① 器にAの ほうれん草パウダー 、 めんつゆ(つけ汁) 、水、ゲル化剤を加えてレンジアップ後、とまとのへた分として少量とり、残りを冷やし固める。
	めんつゆ(つけ汁)	1	
	水	20	
	ゲル化剤	適量	
B { とまとパウダー 砂糖 食塩 水 ゲル化剤	とまとパウダー	1.6	② 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で包み冷やし固める。
	砂糖	0.4	
	食塩	0.04	
	水	20	
C { とうもろこしパウダー 食塩 水 ゲル化剤	とうもろこしパウダー	1	③ 器にCの とうもろこしパウダー 、塩、水、ゲル化剤を加えて混ぜ合わせ、レンジアップ後、冷やし固める。 ④ 器に①、②、③を食べやすい大きさに切り、器に盛る。 ※ ①の少量を②のとまとゼリーのへたとしてお使いください。
	食塩	0.04	
	水	10	
	ゲル化剤	適量	

【栄養価】(1人前)

	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	カルシウム	リン	鉄	亜鉛	食塩
トウモロコシ	15kcal	0.4g	0.3g	3.1g	259mg	6mg	1mg	2mg	Tr	Tr	0.7g
とまと	11kcal	0.4g	0.1g	2.6g	261mg	66mg	3mg	8mg	0.1mg	Tr	0.7g
ほうれん草	10kcal	0.6g	0.2g	2.0g	261mg	49mg	11mg	8mg	0.1mg	Tr	0.7g
野菜	14kcal	0.5g	0.1g	3.1g	84mg	75mg	6mg	9mg	0.1mg	Tr	0.2g

汁物

★豆腐の味噌汁（ゼリー）★

1人前



材料名	数量(g)	作り方
濃厚だし（鰹の素）	10	① 濃厚だし（鰹の素）、水を入れ沸騰させた中に味噌、ゲル化剤を入れてよく溶かし、1cm角のさいの目切りにした豆腐を入れる。 ② 器に盛り付ける。
水	90	
味噌	13	
絹ごし豆腐	30	
ゲル化剤	適量	

★豆腐のすまし汁（ゼリー）★

1人前



材料名	数量(g)	作り方
濃厚だし（鰹の素）	10	① 濃厚だし（鰹の素）、水、薄口醤油、みりんを入れ沸騰させた中に、ゲル化剤を入れてよく溶かし、1cm角のさいの目切りにした豆腐を入れる。 ② 器に盛り付ける。
水	90	
薄口醤油	4	
みりん	2.5	
絹ごし豆腐	30	
ゲル化剤	適量	

【栄養価】（1人前）

	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	カルシウム	リン	鉄	亜鉛	食塩
みそ汁	48kcal	3.0g	1.3g	6.4g	333mg	105mg	24mg	48mg	0.7mg	0.3mg	0.8g
すまし汁	29kcal	2.1g	0.9g	3.0g	249mg	76mg	15mg	37mg	0.4mg	0.2mg	0.6g

デザート

★豆乳プリン★

1人前



材料名	数量(g)	作り方
調整豆乳	75	① 鍋に調整豆乳、水、砂糖を加え、ゼラチンパウダーを入れ、加熱して溶かし、火を止める。 ② 型に流し、冷やし固める。 ③ ②を器にあけ、黒蜜をかける。
水	50	
砂糖	2.5	
ゼラチン	2.5	
黒蜜	適量	

★くずまんじゅう★

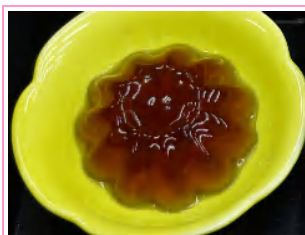
1人前



材料名	数量(g)	作り方
こしあん	25	① こしあんは1個に丸めておく。 ② ボールにくず粉を入れて水を少しずつ加えながら、木杓子で混ぜて完全に溶かし、砂糖を加えてさらに混ぜる。 ③ ②を鍋に入れ、すき通る手前で火からおろし、すばやくかき混ぜる。 ④ 器にラップを敷き、③を入れ、①を包むように丸める。 ⑤ ④をラップからはずし、蒸し上がった蒸し器で5~6分蒸し、冷やしておく。
くず粉	5	
水	20	
砂糖	8	

★ぶどうゼリー★

1人前



材料名	数量(g)	作り方
ぶどうジュース	50	① 鍋にぶどうジュースと水、砂糖を加え、ゼラチンパウダーを入れ、加熱して溶かし、火を止める。 ② 型に流し、冷やし固める。
水	30	
砂糖	3.5	
ゼラチンパウダー	1.7	

★みかんゼリー★

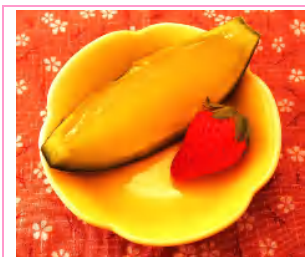
1人前



材料名	数量(g)	作り方
みかん (果汁)	50	① 穴を開けないように身を取り出し、みかんの果肉をふきんで絞る。 ② みかん(器)はキッチンタオルで水分を取る。 ③ 鍋に①の果汁、水、砂糖、ゼラチンパウダーを入れ、加熱して溶かし火を止める。 ④ ③を冷まし、みかん(器)に流し込み、冷やし固める。
水	20	
砂糖	8	
ゼラチンパウダー	1.6	

★メロンゼリー★

1人前



※イチゴは飾りです。

材料名	数量(g)	作り方
メロン (果汁)	40	① メロンの果肉をネットでこす、又はふきんで絞る。 ② メロン(器)はキッチンタオルで水分を取る。 ③ 鍋に水、砂糖を入れ、加熱し、ゼラチンを溶かして粗熱をとり、①の果汁、ラム酒と混ぜる。 ④ メロン(器)に③を流し入れ、冷やし固める。
水	10	
砂糖	0.5	
ゼラチンパウダー	1.0	
ラム酒	0.2	

【栄養価】(1人前)

	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	カルシウム	リン	鉄	亜鉛	食塩
豆乳	110kcal	4.6g	2.7g	18.0g	45mg	130mg	24mg	34mg	1.7mg	0.3mg	0.1g
くず	87kcal	2.5g	0.2g	19.0g	1mg	15mg	7mg	22mg	0.8mg	0.3mg	Tr
ぶどう	47kcal	1.6g	0.1g	10.7g	5mg	15mg	2mg	4mg	0.1mg	0.1mg	Tr
みかん	57kcal	1.8g	Tr	13.4g	5mg	90mg	5mg	10mg	0.1mg	Tr	Tr
メロン	23kcal	1.3g	Tr	4.6g	5mg	136mg	3mg	8mg	0.1mg	0.1mg	Tr