

こだわりシェフのやわらかメニュー 煮ごごりシリーズ

介護食

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☆



～煮ごごりシリーズ使用 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 | さばのみそ煮ごごり | うなぎの蒲焼煮ごごり | かれのいの煮ごごり | とりの照焼煮ごごり |
| 副菜 | 野菜の付け合せゼリー | トマトゼリー | 野菜の付け合せゼリー | 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 | 381kcal | 25.3g | 12.3g | 43.4g | 1357mg | 500mg | 188mg | 315mg | 5.4mg | 4.6mg | 3.4g |
| 夏 | 341kcal | 19.4g | 7.9g | 48.6g | 1624mg | 300mg | 242mg | 230mg | 5.2mg | 7.4mg | 4.1g |
| 秋 | 255kcal | 17.6g | 5.9g | 35.6g | 1089mg | 284mg | 218mg | 194mg | 4.3mg | 8.9mg | 2.8g |
| 冬 | 313kcal | 22.1g | 6.9g | 41.3g | 1219mg | 435mg | 171mg | 259mg | 3.6mg | 4.7mg | 3.1g |

主食

★とろまぐろ丼★

1人前

| 材料名 | 数量(g) | 作り方 |
|--------------|-------|--|
| 精白米 | 15 | ① 米をとぎ、ゼラチン、水と合わせ、粥を炊く。 ② ①の粗熱を取り、寿司酢と混ぜ合わせる。 ③ とろまぐろ と醤油を混ぜる。 ④ 器に②を盛り、③をのせる。 |
| ゼラチン | 1.5 | |
| 水 | 75 | |
| 寿司酢 | 3.8 | |
| とろまぐろ | 50 | |



★ほたてのお寿司★

1人前

| 材料名 | 数量(g) | 作り方 |
|---------------------|-------|--|
| 精白米 | 10 | ① 米をとぎ、ゼラチン、水と合わせ、粥を炊く。 ② ①の粗熱を取り、寿司酢と混ぜ合わせ、しゃりを作る。 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、好みの型に流す。 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。 |
| ゼラチン | 1 | |
| 水 | 50 | |
| 寿司酢 | 3.8 | |
| 介護食素材（ほたて貝柱） | 45 | |
| だし汁 | 15 | |
| ※ | | |



★サーモンのお寿司★

1人前

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



★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 | 10 | ① 米をとぎ、ゼラチン、水と合わせ、粥を炊く。 ② ①の粗熱を取り、寿司酢と混ぜ合わせ、しゃりを作る。 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、好みの型に流す。 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。 |
| ゼラチン | 1 | |
| 水 | 50 | |
| 寿司酢 | 3.8 | |
| 介護食素材（とり） | 45 | |
| だし汁 | 15 | |
| 醤油 | 1.5 | |
| 砂糖 | 0.6 | |
| だし汁 | 8 | |
| 醤油 | 2 | |
| みりん | 2 | |
| 砂糖 | 1 | |
| とろみ剤 | 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 |
|-------|---------|-------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| トロマぐろ | 158kcal | 12.5g | 5.7g | 13.8g | 528mg | 228mg | 4mg | 152mg | 0.6mg | 0.3mg | 1.3g |
| ほたて | 107kcal | 7.8g | 3.4g | 10.9g | 562mg | 56mg | 57mg | 57mg | 0.2mg | 2.9mg | 1.4g |
| サーモン | 104kcal | 7.3g | 3.4g | 10.6g | 517mg | 88mg | 57mg | 72mg | 0.3mg | 2.8mg | 1.3g |
| チキン | 117kcal | 7.3g | 3.7g | 13.0g | 418mg | 75mg | 67mg | 49mg | 0.2mg | 3.0mg | 1.1g |

主菜


★さばのみそ煮ごり★

1 人前

|  | 材料名 | 数量 (g) | 作り方 |
|---|----------|--------|---|
| | さばのみそ煮ごり | 60 | ① さばのみそ煮ごりを 80℃のお湯にて約 5~10 分間カップごと液状になるまで温め、お好みの型に流す。 ② ①が固まったら器に盛る。  |
| ※ 専用の魚型も取り扱っております。 | | | |



★うなぎの蒲焼煮ごり★

1 人前

|  | 材料名 | 数量 (g) | 作り方 |
|---|---|--------------------------------|--|
| | うなぎの蒲焼煮ごり だし汁 醤油 みりん 砂糖 とろみ剤 | 60 5 2.5 1 1 適量 | ① うなぎの蒲焼煮ごりを適当な大きさに切る。 ② 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る。 ③ ①を器に盛り、②をかける。 |

★かれいの煮ごり★

1 人前

|  | 材料名 | 数量 (g) | 作り方 |
|--|---------|--------|---|
| | かれいの煮ごり | 60 | ① かれいの煮ごりを適当な大きさに切り、器に盛る。 <切り方>  |


★とりの照焼煮ごり★

1 人前

|  | 材料名 | 数量 (g) | 作り方 |
|---|--|--------------------------------|---|
| | とりの照焼煮ごり だし汁 醤油 みりん 砂糖 とろみ剤 | 60 5 2.5 1 1 適量 | ① とりの照焼煮ごりを適当な大きさに切る。 ② 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る。 ③ ①を器に盛り、②をかける。 |


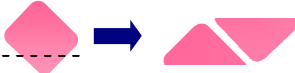
★ほたてのクリーム煮ごり★

1 人前

|  | 材料名 | 数量 (g) | 作り方 |
|---|---|-----------------------|--|
| | ほたてのクリーム煮ごり ほうれん草パウダー コンソメスープ ゲル化剤 | 50 0.6 30 適量 | 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、型に流し込み、冷やし固める。 ② 器にほたてのクリーム煮ごりを盛り、適当な大きさに切った①を上に乗せる。 |

★焼さけの煮ごり★

1 人前

|  | 材料名 | 数量 (g) | 作り方 |
|---|---------|--------|--|
| | 焼さけの煮ごり | 60 | ① 焼さけの煮ごりを適当な大きさに切り、器に盛る。 <切り方>  |

★まぐろの煮こごり★

1人前

|  | 材料名 | 数量(g) | 作り方 |
|---|----------|-------|---|
| | まぐろの煮こごり | 60 | ① まぐろの煮こごりを適当な大きさに切る。 ② 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る。 ③ ①を器に盛り、②をかける。 |
| | だし汁 | 5 | |
| | 醤油 | 2.5 | |
| | みりん | 1 | |
| | 砂糖 | 1 | |
| とろみ剤 | 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 |
|-----|--------|-------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| さば | 68kcal | 5.7g | 2.6g | 5.5g | 276mg | 60mg | 144mg | 90mg | 2.8mg | 3.8mg | 0.7g |
| うなぎ | 89kcal | 5.7g | 2.9g | 9.7g | 468mg | 57mg | 151mg | 95mg | 3.4mg | 3.9mg | 1.2g |
| かれい | 62kcal | 6.1g | 1.3g | 8.1g | 234mg | 29mg | 138mg | 72mg | 3.4mg | 5.8mg | 0.6g |
| とり | 87kcal | 7.2g | 1.0g | 12.1g | 425mg | 68mg | 151mg | 89mg | 2.8mg | 4.4mg | 1.1g |
| ほたて | 68kcal | 2.4g | 4.8g | 5.0g | 253mg | 129mg | 31mg | 53mg | 0.1mg | 0.2mg | 0.6g |
| さけ | 68kcal | 5.7g | 3.1g | 4.6g | 378mg | 96mg | 144mg | 102mg | 2.6mg | 3.7mg | 1.0g |
| まぐろ | 85kcal | 6.3g | 1.2g | 12.1g | 365mg | 77mg | 139mg | 89mg | 2.9mg | 4.5mg | 0.9g |

副菜

★野菜の付け合せゼリー★

1人前

|  | 材料名 | 数量(g) | 作り方 | |
|--|-----|------------|------|--|
| | A | 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。 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。 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。 |
| | | めんつゆ(つけ汁) | 1 | |
| | | 水 | 20 | |
| | B | ゲル化剤 | 適量 | |
| | | とまとパウダー | 1.6 | |
| | | 砂糖 | 0.4 | |
| | | 食塩 | 0.04 | |
| | | 水 | 20 | |
| | C | ゲル化剤 | 適量 | |
| | | とうもろこしパウダー | 1 | |
| | | 食塩 | 0.04 | |
| | | 水 | 10 | |
| | | 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 | |
| | | | |

★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 | |

【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 |
|--------|--------|-------|------|------|-------|------|-------|-----|-------|----|------|
| 野菜 | 14kcal | 0.5g | 0.1g | 3.1g | 84mg | 75mg | 6mg | 9mg | 0.1mg | Tr | 0.2g |
| とまと | 11kcal | 0.4g | 0.1g | 2.6g | 261mg | 66mg | 3mg | 8mg | 0.1mg | Tr | 0.7g |
| 木の葉 | 10kcal | 0.6g | 0.2g | 2.0g | 261mg | 49mg | 11mg | 8mg | 0.1mg | Tr | 0.7g |
| トウモロコシ | 15kcal | 0.4g | 0.3g | 3.1g | 259mg | 6mg | 1mg | 2mg | Tr | Tr | 0.7g |

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 | |

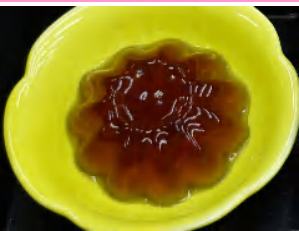
★くずまんじゅう★

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。 |
| | くず粉 | 5 | 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。 |
| | 水 | 20 | 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。 |
| | 砂糖 | 8 | 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。 |


★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。 |
| | 水 | 30 | ② 型に流し、冷やし固める。 |
| | 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。 |
| | 水 | 20 | ② みかん (器) はキッチンタオルで水分を取る。 |
| | 砂糖 | 8 | 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。 |
| | ゼラチンパウダー | 1.6 | ④ ③を冷まし、みかん (器) に流し込み、冷やし固める。 |

★メロンゼリー★

1人前

|  | 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。 |
| | 水 | 10 | ② メロン (器) はキッチンタオルで水分を取る。 |
| | 砂糖 | 0.5 | 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。 |
| | ゼラチンパウダー | 1.0 | ④ メロン (器) に③を流し入れ、冷やし固める。 |
| | ラム酒 | 0.2 | |

※イチゴは飾りです。

【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 |