

こだわりシェフのやわらかメニュー 煮ごりシリーズ

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	さばのみそ煮ごり	うなぎの蒲焼煮ごり	かれいの煮ごり	とりの照焼煮ごり
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。
ゼラチン	1	
水	50	
寿司酢	3.8	
介護食素材 (ほたて貝柱)	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。 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。
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。
ゼラチン	1	
水	50	
寿司酢	3.8	
介護食素材 (さけ)	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。 ④ 冷やし固め、適当な大きさに切り、②の上のにせる。
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。
ゼラチン	1	
水	50	
寿司酢	3.8	
介護食素材 (とり)	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。 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。
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
とろまぐろ	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	60	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。
だし汁	5		
醤油	2.5		
みりん	1		
砂糖	1		
とろみ剤	適量		


★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	60	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。
だし汁	5		
醤油	2.5		
みりん	1		
砂糖	1		
とろみ剤	適量		


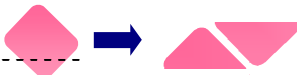
★ほたてのクリーム煮ごり★

1 人前

	材料名	数量 (g)	作り方
	ほたてのクリーム煮ごり	50	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。
ほうれん草パウダー	0.6		
コンソメスープ	30		
ゲル化剤	適量		


★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	
		ゲル化剤	適量	
	C	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