



学生が考案

「ゼラチン」「アガー」を使った からだにやさしい クッキングレシピ

レシピ創造プロジェクト



相愛大学人間発達学部 発達栄養学科
(管理栄養士養成課程)



相愛大学
SOAI UNIVERSITY



新田ゼラチングループ

ニッタバイオラボ

学生が考案したからだにやさしいクッキングレシピ

相愛大学発達栄養学科の管理栄養士をめざす学生たちと(株)ニッタバイオラボがコラボして、2016年から「ゼラチン」や「アガー」を使った「からだにやさしい健康的な食事」を提案しています。高齢者の栄養・水分補給、嚥下障害対応食への展開、減塩、低エネルギー食、油を使わない泡ドレッシングの開発など、学生の柔軟なアイデアを取り入れたバラエティに富んだレシピ集です。

2018年

- 7月** 親子で楽しく作ろう！
ふわキラ
じゅわっと餃子
- 8月** 家族で楽しめるおいしい野菜クッキング～！
ハンバーガー～グリーン野菜のソースとともに～
野菜でかさ増し！ミートローフ風グラタン
- 8月** 夏の彩りクッキング！
2色のうるち米おはぎ
冷製トマトスープ
- 9月** 夏野菜で元気たっぷり！！
夏野菜たっぷりごまだれ冷麺
コーンとチーズのシフォンケーキ
- 9月** 親子で簡単クッキング
レンジで簡単！包まない小籠包
カルシウムがとれるもちもちパンケーキ
- 10月** 秋の味覚を堪能しよう！
大根ときのこのヘルシーパスタ ゆずこしょう風味
シャキシャキ梨いっぱいゼリー
- 11月** 食欲の秋！たくさん食べよう秋の食材
野菜たっぷりライスバーガー
秋を感じるパンプディング
- 11月** 野菜をたくさん食べよう！
相愛畑サンドウィッチ
野菜ごろごろあったかスープ
- 12月** クリスマス みんなでパーティー料理
takoyaki De オムライス
クリスマスゼリー
- 1月** さば缶で簡単！味付けいらずレシピ
味付けいらずのコロッケ
味付けいらずのピザトースト
- 2月** 簡単・時短☆女子力革命
新感覚ベジタブルドレッシング
マログラ
- 3月** ゴージャス&かわいいひなまつり
きらきらひなまつりケーキ寿司
3層のかわいいチーズムース



2019年

- 7月** 簡単！ひんやりデザート
キラキラ紫陽花ゼリー
簡単！ゼラチンプリン
- 8月** 夏にぴったり！簡単さっぱりレシピ
夏にさっぱり！冷製梅茶碗蒸し！
冷製スープゼリー
- 9月** 食欲の秋を迎える前に！暑さに負けない簡単レシピ
生姜ジュレの柔らか蒸し鶏
とうもろこしのババロア
- 10月** 親子で楽しく作れる簡単レシピ！
豆苗の豚肉巻きオレンジぼん酢泡添え
豆腐白玉のフルーツポンチ
- 10月** Happy Halloween
かぼちゃのお焼き
かぼちゃプリン
- 11月** 中華簡単レシピ！
蒸し焼き小籠包
豆乳胡麻豆腐の坦々風
- 12月** 皆で集まって食べたくなる料理
かぼちゃと根菜のあんかけ
クリスマスミートローフ
- 12月** 可愛く簡単クリスマスレシピ
サラダチキンと野菜のリース
ミルクチョコテリーヌ
- 1月** 旬の果物で簡単デザート
簡単！みかんミルクゼリー
かわいい苺のヨーグルトプリン
- 2月** 身近な食材で、簡単ランチ！
野菜たっぷりリトマトリゾット！
免疫力UP！イングリッシュマフィン
- 3月** 野菜がとれるほっこりおかず
れんこん入りお好み焼き
大根のはさみ揚げ



「ゼラチン」「アガー」ってどんなもの？

ゼラチン

動物の骨や皮に多く含まれるコラーゲンを熱水で抽出した、糖分・脂肪分ゼロの純粋な高タンパク質です。水分を保ち、コクやツヤをだし、食感を変えるのが特徴です。



アガー

海藻から抽出した多糖類が主成分で、食物繊維を含んでいます。無色透明、無味、無臭で、固まるのが早く、常温でも溶けにくいのが特徴です。



写真左から

杉山 文 レシピ監修
准教授／料理研究家／管理栄養士

竹山育子 介護食へのアドバイス
教授／管理栄養士

品川英朗 摂食・嚥下障害の情報提供
教授／歯科医師／管理栄養士

相愛大学 <https://www.soai.ac.jp> ニッタバイオラボ <https://www.nitta-biolab.co.jp>

食育のプロからの

「ちょっとためになる健康・栄養情報」

レシピ公開に合わせて、大学教員による「栄養面からのアドバイス」「介護食への展開」「摂食・嚥下障害」に関する最新情報なども発信しています。



親子で楽しく作ろう！

ふわキラ



エネルギー 142kcal
食塩相当量 0g

材料 (4個分)

☆ヨーグルトカルピスムース	☆クラッシュゼリー	☆型抜きゼリー
牛乳 150ml	りんごジュース 200ml	ぶどうジュース 100ml
生クリーム(植物性) 25ml	砂糖 15g	砂糖 10g
ヨーグルト(無糖) 50g	ゼラチンニューシルバー 小さじ2・1/3	ゼラチンニューシルバー 小さじ2・1/3
カルピス原液 25ml		オレンジジュース - 100ml
水 30ml		砂糖 10g
ゼラチンニューシルバー 小さじ4		ゼラチンニューシルバー 小さじ2・1/3
砂糖 45g		

ポイント

乳製品が苦手な子どもでもさっぱりおいしく食べられます。夏の暑い日にぴったりです。親子で作ってみてください。

作り方

☆ヨーグルトカルピスムース

- ① ボウルに生クリームを入れて泡立てる(持ち上げると帯状にトロトロ落ち、落ちた跡がすぐ消える状態まで)
- ② ①にヨーグルト、カルピス、牛乳の順番で加えよく混ぜる。
- ③ 水を45度程度に温め、砂糖とゼラチンニューシルバーを加えて溶かす。
- ④ ③を②に加え混ぜ合わせ、型に分けて冷やし固める。

☆クラッシュゼリー

- ① りんごジュースに砂糖を加えて温め、砂糖を溶かす。
- ② 火を止め45度程度に冷めたらゼラチンニューシルバーを加え溶かす。
- ③ パットに流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ 固まったらフォークでクラッシュする。

☆型抜きゼリー

- ① ぶどうジュースに砂糖を加えて温め、砂糖を溶かす。
- ② 火を止め45度程度に冷めたらゼラチンニューシルバーを加え溶かす。
- ③ パットにラップを敷き流し込み冷蔵庫で冷やし固める。ラップを外し、型をぬく。
*オレンジジュースも同じ

☆盛り付け

- ① ヨーグルトカルピスムースにクラッシュゼリーを盛る。
- ② 型を抜いたゼリーを2個ずつ盛る。(ぶどう×2、オレンジ×2、合計4個)飾りでりんごをのせる。

介護食への展開

ヨーグルトカルピスムースは、ゼラチンニューシルバーの量で好みの硬さに調整しましょう。クラッシュゼリーや型抜きゼリーは、硬めのゼリーですので、控えておき、かわりに市販のヨーグルト用のフルーツソースをトッピングすると、カラフルになります。

じゅわっと餃子



エネルギー 305kcal
食塩相当量 1.1g

材料 (10個分)

☆具材	☆添え野菜
餃子の皮 10枚	豆苗 50g
鶏むねひき肉 30g	ミニトマト 4個
とうもろこし(缶詰) 10g	白菜 50g
れんこん 20g	
人参 20g	☆スープ
白菜 30g	中華スープの素 2g
えのき 20g	お湯 100ml
	ゼラチンニューシルバー
 小さじ1・1/3

ポイント

食べたらじゅわ～！ゼラチンでスープを固めることで食べた時にじゅわ～っとスープが出てきます。立体的に包むことでスープが出ず見た目も華やかになります！

作り方

- ① 鍋に湯をわかし中華スープとゼラチンニューシルバーを入れて溶かす。冷蔵庫で冷やし固める。
- ② ①をフォークでクラッシュする。
- ③ れんこん、人参、白菜、えのきを細かく刻む。
- ④ ③と、とうもろこし、鶏むねひき肉をよく混ぜる。
- ⑤ ④と、②をよく混ぜ合わせ10等分にして餃子の皮に包む。
- ⑥ 蒸し器にクッキングシートを敷き、豆苗と白菜と⑤を並べ強火で8分蒸す。
- ⑦ 器に豆苗と白菜、餃子、ミニトマトを盛り付ける。

介護食への展開

餃子の皮は、フードプロセッサーで細かくしておきます。後は、同じ工程で作れ、すべての材料を合わせたところで、フードプロセッサーでペースト状にします。小さく丸めて細かくした餃子の皮をまぶしつけ、コンソメスープに入れて、茹でます。

家族で楽しめるおいしい野菜フッキング〜！



ハンバー具〜グリーン野菜のソースとともに〜



エネルギー 395kcal
食塩相当量 0.7g

材料 (4人分)

☆ハンバーグ生地	塩・こしょう …… 適量	枝豆 …… 7さや(20g)
ゼラチンニューシルバー …… 大さじ1 (3g)	サラダ油 …… 小さじ1	バター …… 小さじ2
パン粉 …… 大さじ5 (20g)	☆グリーン野菜ソース	塩・こしょう …… 少々
玉葱 …… 1/2個(100g)	ゼラチンニューシルバー	固形コンソメ …… 1/4コ
人参 …… 中1/2本(50g)	…………… 大さじ1	生クリーム …… 1/5カップ(40ml)
れんこん - 1節(100g)	ブロッコリー …… 80g	牛乳 …… 1/2カップ(100ml)
ひき肉(合挽き) …… 320g	キャベツ …… 80g	
卵 …… 1個	ほうれんそう …… 50g	

ポイント

野菜嫌いのお子さんでも食べやすいです。
食物繊維と1日の目標量の半分の野菜がとれます！！

作り方

☆ハンバーグ

- ① 玉葱はみじん切り、人参は5mmのあられ切りにし、耐熱容器に入れて電子レンジ(600w)で1分30秒加熱し、粗熱をとる。れんこんはすりおろしておく。
- ② ボウルにひき肉、①の野菜、ゼラチンニューシルバー、パン粉、卵、塩・こしょうを入れ、粘りが出るまでよくこねる。
- ③ ②を4等分し、空気を抜きながら成形する。お皿に乗せ冷蔵庫に入れて30分程度寝かせる。
- ④ 熱したフライパンにサラダ油をひき、冷蔵庫から取り出したハンバーグの中央をへこませながら並べる。
- ⑤ 強火で1分片面を焼き、色がつけばひっくり返しふたをして弱火にし中まで火が通るまで焼く。

☆グリーン野菜ソース

- ① キャベツ、ほうれんそうはざく切り、ブロッコリーはほぐし、茎はあられ切りにする。
- ② 枝豆は熱湯でゆでさやから実を取り出し薄皮をむいておく。
- ③ 切った野菜とバター、くだいたコンソメを耐熱容器に入れて様子を見ながら電子レンジ(600w)で1〜2分加熱する。その後ブロッコリーは飾り用に綺麗なものを、少量を別皿に取っておく。
- ④ 加熱し粗熱を取った①と塩・こしょう、生クリーム、牛乳をミキサーに入れ、なめらかになるまでミキサーにかける。
- ⑤ ②に熱湯(大さじ1)で溶いたゼラチンニューシルバーを加え再びミキサーにかける。
- ⑥ 皿に盛り付けたハンバーグにかけ、取っておいいたブロッコリーと枝豆をちらし、完成。

介護食への展開

ハンバーグのすべての材料フードプロセッサーにかけて小さく成型し、茹でます。成型した状態でラップに包んで冷凍しておくと、他の料理にも応用できます。(冷凍したものは1週間以内には使い切りましょう) グリーン野菜ソースは同じ工程で作れ、ハンバーグにからめます。

野菜でかさ増し！ミートローフ風グラタン



エネルギー 157kcal
食塩相当量 0.5g

材料 (4人分)

合びき肉 …… 80g	塩・こしょう …… 少々
ゼラチンニューシルバー …… 3g(大さじ1)	マヨネーズ …… 大さじ1(お好みで増減可)
キャベツ …… 1/4コ(100g)	バター …… 10g
人参 …… 1/2本(50g)	
玉葱 …… 1/2コ(100g)	
とうもろこし(缶詰) …… 80g	
卵 …… 1コ	
パン粉 …… 大さじ4(大さじ2は盛り付け用)	

ポイント

野菜嫌いでもたっぷり野菜が食べられます！
野菜の種類を変えたり、チーズをのせたり様々なアレンジが出来ます。

作り方

- ① オーブンは180℃で予熱する。
- ② キャベツ、人参、玉葱はみじん切りにし、合びき肉、卵、パン粉、ゼラチンニューシルバーとともにボウルに入れ、塩・こしょうで味をつける。
- ③ 粘りが出るまで手でよく混ぜる。
- ④ フライパンを温めバターを溶かし、とうもろこしを炒める。
- ⑤ 耐熱皿に平らにしき、マヨネーズととうもろこしをのせパン粉をふりかけ、180℃のオーブンで15〜20分焼く。
- ⑥ 焼ければ取り出し、完成。

介護食への展開

野菜をすべてフードプロセッサーにかけて耐熱皿に盛り付けます。マヨネーズをかけてオーブンで焼きます。マヨネーズを多めに使用することで、まとまって食べやすくなり、エネルギーアップもできます。



夏の彩りクッキング！

2色のうるち米おはぎ



エネルギー 350kcal
食塩相当量 0.3g

材 料 (5人分/10個分)

☆うるち米おはぎ(1人30g×2個)	☆さつまいも餡
うるち米 1合	さつまいも 100g
水 500ml	生クリーム 50ml
ゼラチンニューシルバー	はちみつ 10g
..... 大さじ1・1/2 (5g)	無塩バター 10g
食塩 小さじ1/3	
こしあん 75g	

ポイント

簡単に作れるので親子で楽しく料理をしていただけます。さつまいもは低温からじっくり加熱すると甘味が出ます。

作り方

- ① 米を洗い、水500ml、塩、ゼラチンニューシルバーを入れ普通ご飯と同様に炊飯する。
- ② 軽くご飯をつぶしながら混ぜ、10等分にして丸める。
- ③ さつまいもは皮をむき、適当な大きさ(1cm角程度)に切る。水にさらし水気をきる。
- ④ 鍋に水と③を入れ火にかけ、さつまいもがやわらかくなれば湯をきり、生クリーム、はちみつ、バターを入れてさっと煮る。
- ⑤ 火を止めてさつまいもの粒が残る程度までつぶす
- ⑥ ⑤を5等分にして円形に成型し、丸めたご飯の上にかぶせる。
- ⑦ あんも同じように5等分にして円形に成型し、丸めたご飯の上にかぶせる。
- ⑧ 形を整えて器に盛りつける。

介護食への展開

全粥を作り、ゼラチンニューシルバーを加えてフードプロセッサーにかけます。ラップで丸く成型し、さつまいも餡を添えます。さつまいも餡は、つぶす工程を裏ごしするかフードプロセッサーにかけるかし、ペースト状にします。

冷製トマトスープ



エネルギー 205kcal
食塩相当量 0.3g

材 料 (2人分)

トマト 2個	にんにく 1/2片
じゃがいも 1個	塩・こしょう 適量
玉葱 1/2個	コンソメのジュレ 20g
ズッキーニ 1本	ブロッコリー 30g
オリーブオイル 大さじ1	

ポイント

暑い夏に食欲が落ちてしまったときに食べやすいように考えました。スープには野菜がたっぷり！野菜に含まれるカリウムは正常な血圧を保つのに必要な栄養素です。血圧が気になる方にもおすすめです。

作り方

- ① トマトはヘタを取り湯むきし、くし形に、じゃがいもを一口大に切り水にさらし、玉葱を薄切り、ズッキーニを輪切り、にんにくをみじん切りに切る。
- ② オリーブオイルを鍋に入れにんにくを入れ軽く色が付くまで炒め、トマトを入れ炒める。
- ③ トマトにある程度火が通れば残りの野菜、じゃがいも、水250mlをいれ、煮込む
- ④ 野菜、じゃがいもに火が通れば塩・こしょうで味を調べて、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ ブロッコリーは小房に切り茹でて熱を取りコンソメのジュレと混ぜる。
- ⑥ ④を器に盛り上から⑤のをせる。

介護食への展開

野菜を煮込んで火が通った段階でミキサーにかけ、冷やします。煮込むときにゼラチンニューシルバーを大さじ1加えておくと滑らかに仕上がります。冷たく冷えたスープは、嚥下反射が促されます。



夏野菜で元気たっぷり！！

夏野菜たっぷりごまだれ冷麺



エネルギー 840kcal
食塩相当量 2.5g

材 料 (2人分)

中華麺	2袋	☆ごまだれ	
豚肉薄切り	120g	練りごま	50g
トマト	1個	豆乳	100ml
なす	1本	鶏ガラスープ	50ml
オクラ	4本	醤油	大さじ1
卵	2個	ラー油	適量
		ゼラチンニューシルバー	大さじ1

ポイント

ごまだれにゼラチンを加えることで麺に良くからみます。また夏野菜もたっぷりなので栄養満タンです！

作り方

- ① ボウルに練りごまを入れ豆乳を少量ずつ加えなめらかになればゼラチンニューシルバー以外の残りの調味料を加える。
- ② ①を鍋に移して火にかけ、温まればゼラチンニューシルバーを加えて溶かし、あら熱をとり冷蔵庫で冷やし固める。
- ③ なすはいちょう切りにし水にさらす。トマトはヘタをとりくし形に切る。
- ④ 卵をときほぐし、卵焼き鍋でうす焼きにして、細く切り錦糸卵を作る。
- ⑤ 鍋に湯を沸かし、なすを茹で引き上げて水気をきる。残りの湯でオクラを茹で、冷水で冷やし輪切りに切る。
- ⑥ 中華麺を茹で引き上げて冷水にとる。残りの同じ湯で豚肉を茹で冷水で冷やし、水気を切る。
- ⑦ 器に麺と具材を盛り付けて②をかけて出来上がり

ごまだれは練りごまに豆乳、鶏ガラスープの順に加えるとなめらかにごまだれをつくらることができます。

※液体に練りごまを加えるとダマになるので注意する

介護食への展開

中華麺は茹でて、少量の茹で汁とともにフードプロセッサーにかけます。具は好みのものを用意し、ゼラチンニューシルバーを少量加えてフードプロセッサーにかけ冷やします。めんと具とごまだれを別々の器に盛り、少量ずつ混ぜ合わせていただきます。

コーンとチーズのシフォンケーキ



エネルギー 1060kcal
食塩相当量 2.8g

材 料 (18cmシフォン型1台分)

薄力粉	55g	サラダ油	大さじ2
ベーキングパウダー	1g	牛乳	60ml
ゼラチンニューシルバー	大さじ1	卵黄	3個
とうもろこし(缶詰)	50g	砂糖	10g
(もしくは生をゆでたもの)		卵白	3個
プロセスチーズ	60g	砂糖	15g

ポイント

夏野菜のとうもろこしをたっぷり使用しました。チーズを入れることで不足しがちなカルシウムを補えます。生地にゼラチンニューシルバーが入っているのでしっかりと焼き上がります。

作り方

- ① オーブンを170度に予熱する。
- ② 薄力粉、ベーキングパウダー、ゼラチンニューシルバーを合わせふるっておく。
- ③ プロセスチーズを1cm角に切る。
- ④ ボウルに卵黄、砂糖を入れて泡立て器ですり混ぜ、サラダ油、牛乳を少しずつ加え混ぜる。
- ⑤ ④に③ととうもろこしを入れる。
- ⑥ 別ボウルで卵白を泡立て砂糖を2～3回に分けて加え、しっかり角がたつまで泡立てる。
- ⑦ ⑤に⑥の半量を入れさっくり混ぜ②を入れる。
- ⑧ 粉が見えなくなるまで混ぜ、残りの卵白を入れてさっくり混ぜる。
- ⑨ 型に流し170度のオーブンで25分焼く。
- ⑩ 焼ければ型のまま逆さにして冷まし取り出す。
- ⑪ 切り分け、器に盛る。

介護食への展開

プロセスチーズはクリームチーズにし、とうもろこしはクリームタイプを裏ごしして使用します。焼きあがりを切り分け、ホットミルクをかけると食べやすくなります。



親子で簡単クッキング

レンジで簡単！包まない小籠包



エネルギー 268kcal
食塩相当量 1.8g

材料 (2人分)

餃子の皮 …………… 4枚	☆肉だね
鶏ガラスープの素 …………… 5g	豚ひき肉 …………… 150g
ゼラチンニューシルバー …………… 大さじ1・1/2(5g)	青ねぎ …………… 10g
湯 …………… 200ml	酒 …………… 小さじ1
	しょうゆ …………… 小さじ1
	おろししょうが …………… 小さじ1/2
	おろしにんにく …………… 小さじ1/2
	ごま油 …………… 小さじ1
	糸唐辛子 …………… 適量

ポイント

電子レンジのみで簡単に小籠包が作れます。包まないで簡単に手早く作れます。

作り方

- ① ボウルに鶏ガラスープの素、ゼラチンニューシルバー、湯を入れて混ぜ、ゼラチンニューシルバーが溶ければラップをして冷蔵庫で冷やし固める。
- ② 青ねぎはトッピング用に少量なめうす切り、残りは小口切りにする。
- ③ ボウルに肉だね材料をすべて入れ、粘りが出るまでよくこねる。
- ④ ①を崩しながら③に加えて混ぜ合わせ、4等分にする。
- ⑤ 2つの耐熱容器に肉だねを1/4ずつ入れる。
- ⑥ 水にくぐらせた餃子の皮を1枚ずつ肉だねにかぶせる。
- ⑦ 残りの肉だねを1/4ずつ入れさらに餃子の皮をかぶせる。
- ⑧ ふわっとラップをして電子レンジ(600w)で4分、スープがでて沸々するまで加熱する。
- ⑨ 仕上げに青ねぎと糸唐辛子を散らす。

介護食への展開

肉だねに豆腐を1/4丁程度加えて同様に作り、出来上がった時点で、フードプロセッサーでペースト状にします。耐熱の器に入れ、フードプロセッサーで細かくした餃子の皮をふりかけ、電子レンジで加熱します。豆腐の量で肉だねの硬さを調整します。

カルシウムがとれるもちもちパンケーキ



エネルギー 201kcal
食塩相当量 0.4g

材料 (4人分)

☆パンケーキ生地	☆具材	☆ヨーグルトソース
ホットケーキミックス …………… 75g	キウイ …………… 1/2個	ヨーグルト …………… 1/2カップ
牛乳 …………… 1/2カップ	キウイフルーツ(黄) …………… 1/2個	砂糖 …………… 大さじ1/2
卵 …………… 1/2個	クリームチーズ …………… 80g	レモン汁 …………… 小さじ1
ゼラチンニューシルバー …………… 大さじ1 (3g)		

ポイント

親子で楽しく作れるよう小さいパンケーキにしました。不足しがちなカルシウムが補えるようにクリームチーズをはさみ、ヨーグルトソースを使用しました。

作り方

- ① ヨーグルトはペーパータオルで包み、ザルで水切りしておく。
- ② ①をボウルに入れ砂糖とレモン汁を加えて混ぜる。
- ③ 別のボウルにホットケーキミックス、牛乳、卵、ゼラチンニューシルバーを入れ混ぜる。
- ④ フライパンに薄く油をぬり、生地を16等分に流して両面色よく焼く
- ⑤ キウイフルーツ2種類の皮をむき、5mm程度の輪切りにする。
- ⑥ クリームチーズを8枚に切る。
- ⑦ ④にクリームチーズ、キウイフルーツをはさみ、ピックをさす。
- ⑧ 器に盛付け、②のヨーグルトソースを添える。

介護食への展開

具材のフルーツは酸っぱくないものを選び、ペースト状にし、クリームチーズと混ぜあわせませす。パンケーキは、出来上がりをミルクティやホットミルクに浸し、好みのやわらかさになったらクリームチーズとともにいただきます。



秋の味覚を堪能しよう！

大根ときのこのヘルシーパスタ ゆずこしょう風味



エネルギー 257kcal
食塩相当量 1.0g

材 料 (2人分)

パスタ	100g	干し桜えび	1g
しめじ	1/2パック	ゆずこしょう	小さじ1/2
えのき	1/2パック	だし	100ml
しいたけ	2枚	ぼん酢しょうゆ	大さじ1.5
大根	120g	ゼラチンニューシルバー	小さじ1
青ねぎ	20g		
サラダ油	小さじ1		

ポイント

旬のきのこを使って、さらにパスタ量を減らして大根でかさ増ししエネルギーを低く抑えました。ゆずこしょうを使ったため、塩分を抑えることができます。また、きのこや大根を使用しているので食物繊維が多いです。

作り方

- ① 大根をピーラーで薄くスライスする。しめじやえのきは石づきを取り、ほぐしておく。しいたけは石づきを取り薄切りにする。青ねぎはななめ切りにする。
- ② フライパンに油をしいて、しめじ、えのき、しいたけ、干し桜えびの半分を炒める。
- ③ しんなりしたらしめじ、えのき、しいたけをそれぞれ半分飾りつけ用に取り出す。
- ④ だし、ぼん酢しょうゆを加えて軽く煮てから、ゆずこしょう、大根を加えて軽く炒める。
- ⑤ 2Lの水を沸騰させ、塩を20g入れパスタを硬めに茹でる。(袋に記載されている時間よりマイナス1、2分)
- ⑥ ⑤のパスタを加え、ゼラチンニューシルバーを振り入れて混ぜ合わせる。
- ⑦ 器に盛りつけ、取り出したきのこ青ねぎ、干し桜えび、ゆずの皮をトッピングする。

介護食への展開

パスタは飲み込みにくい食品の一つです。パスタの代わりにワンタンの皮を利用します。ワンタンの皮を1cm幅に切り、1枚ずつ茹で、ザルにあげサラダ油をふりかけ、包丁でたたきます。ゼラチンニューシルバー入りのコンソメスープ(具材なし)に加えると、美味しくいただけます。

シャキシャキ梨いっぱいゼリー



エネルギー 100kcal
食塩相当量 0g

材 料 (2個分)

梨	1個	グラニュー糖	25g
ゼラチンニューシルバー	小さじ5	レモン汁	大さじ1
水	200ml	ミント	少々

ポイント

秋が旬である梨を使った簡単ゼリーです。梨をすりおろしたゼリーとそのままの梨の2種類の食感を楽しむことができます。

作り方

- 下準備 梨の皮をむき、種と軸をとる。
- ① 梨の1/3はさいの目に切り、残りはすりおろす。
 - ② 鍋に水を入れて沸騰させ、グラニュー糖を溶かす。
 - ③ すりおろした梨とレモン汁を加え、1分煮詰めたら火をとめる。
 - ④ ゼラチンニューシルバーを振り入れて溶かし、あら熱をとる。
 - ⑤ 器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
 - ⑥ 固めれば、さいの目に切った梨と、ミントを飾り完成。

介護食への展開

梨はすりおろしたあと、さらに、すり鉢ですりつぶします。おすすめは、洋ナシです。コンポートにして、つぶし、水、グラニュー糖、ゼラチンニューシルバーを加えて冷やし固めます。かたさはゼラチンと水の量で調整します。



食欲の秋！たくさん食べよう秋の食材

野菜たっぷりライスバーガー



エネルギー 638kcal
食塩相当量 3.6g

材料 (1個分)

☆豆腐ハンバーグ生地	☆ライスパンズ2枚分	☆間にはさむ野菜
ゼラチンニューシルバー	ごはん 150g	まいたけ 15g
……大さじ1 (3g)	れんこん	かぼちゃ 15g
片栗粉 大さじ1/2	……10g (輪切り2枚分)	パプリカ (赤) 15g
木綿豆腐 100g	片栗粉 大さじ1/2	サニーレタス 10g
人参 30g	濃口醤油 小さじ1	大葉 2枚
れんこん 20g	☆ソース	塩・こしょう 少々
鶏むねひき肉 50g	濃口醤油 大さじ1	
	酒 大さじ1	
	砂糖 大さじ1	

ポイント

食べごたえがあり野菜もたくさん摂れ、1個で満足できます。パンズを焼くときは崩れやすいので、あまりさわらず片面のみに醤油をぬります。また、好きな具材を入れたり挟むことも出来るのでアレンジがしやすいのもポイントです。

作り方

☆豆腐ハンバーグ生地

- ① 人参・れんこんはみじん切りにし、耐熱の器に入れラップをし、電子レンジ(600w)で1分30秒加熱する。
- ② もめん豆腐は電子レンジ(600w)で1分加熱し水切りする。
- ③ ボウルに鶏ひき肉と①、②、ゼラチンニューシルバー、片栗粉を入れてよく混ぜる。
- ④ 丸く成型し、サラダ油をしいたフライパンに中火で表面を焼ききつくり返して、蓋をしめ蒸し焼きにする。
- ⑤ ソースを合わせ④に絡める。

☆ライスパンズ

- ① れんこん(10g)は皮をむいて約5mmの厚さに2枚、輪切りにし水にさらす。
- ② ごはんに片栗粉(大さじ1/2)をいれてよく混ぜ、半分に分ける。直径8cmのセルクルに入れて軽く圧縮し成形する。そこに輪切りにしたれんこんを入れて貼り付け成形しておく。(セルクルがない場合はラップで代用可能)
- ③ フライパンを温めサラダ油をしき、②のライスプレート(れんこんの面)を下にし弱火～中火で両面焼き、れんこんの片面だけに醤油を塗る。

☆副材料

- ① まいたけ・パプリカは一口大に切る。フライパンを温め少量の油をしいて焼き、塩こしょうで味をつける。
 - ② かぼちゃは一口大に切り、耐熱の器に入れラップをし、電子レンジ(600w)で3分加熱する。
 - ③ サニーレタスは洗ってちぎり、青じそは茎の部分を取る。
- 下から、ライスパンズ・サニーレタス・青じそ・豆腐ハンバーグ・まいたけ・パプリカ・かぼちゃ・青じそ・ライスパンズの順番に挟み最後に余ったソースを上からかけて完成。

介護食への展開

全粥をつくり、少量のゼラチンニューシルバーを加え、ミキサーにかけます(米50gを全粥にした場合、ゼラチンニューシルバーは5g程度を目安として硬さを調整します)。豆腐ハンバーグは焼く前にミキサーにかけ、ペースト状にしてから焼くか蒸します。野菜は、かぼちゃ、パプリカなど彩りがきれいなものをやわらかく茹で、ゼラチンニューシルバーを加えてフードプロセッサーでペースト状にし、塩こしょうで味をつけます。全粥と豆腐ハンバーグを盛り合わせて野菜ペーストを添えます。味を見て好みでソースをかけます。

秋を感じるパンプディング



エネルギー 650kcal
食塩相当量 1.7g

材料 (1人分)

食パン(4枚切り) 1枚	りんご 1/4個(45g)
卵 1個	レーズン 5g
牛乳 150ml	パン粉 4g
砂糖 20g	ゼラチンニューシルバー
さつまいも 60g	……大さじ1 (3g)

ポイント

季節感を出すために秋の食材であるさつまいもやりんごを使いました。また、これらの食材で食物繊維が摂れ、牛乳や食パンでカルシウムや炭水化物などもしっかり摂れるので一食でたくさんの栄養素を摂取することができます。

作り方

- ① 食パンを一口サイズにカットしてグラタン皿に入れる。
- ② ボウルに卵・牛乳・砂糖(10g)を混ぜ、①に流し食パンに染み込ませておく。
- ③ さつまいもとりんごを角切りにし、さつまいもは砂糖(10g)と水50mlと一緒に入れ水気がなくなるまで煮てゼラチンニューシルバーを絡めておく。
- ④ さつまいも、りんご、レーズンを合わせて、食パンの上ののせる。パン粉をふり180℃に予熱したオーブンに10分焼く。

介護食への展開

ミミを切り落とした食パンは、すりおろすか細かく刻んでグラタン皿に入れ、同様に作ります。さつまいもとりんごは砂糖水でくたくたになるまで煮てゼラチンニューシルバーを加え、フードプロセッサーでペーストにします。卵・牛乳・砂糖がしみ込んだパンにさつまいもとりんごのペーストをのせて、オーブンで焼きます。

野菜をたくさん食べよう！



相愛畑サンドウィッチ



エネルギー 555kcal
食塩相当量 2.0g

材料 (2人分)

ライ麦パン(6枚切り) …………… 4枚	サニーレタス …………… 100g
エビ …………… 6尾	パプリカ(黄) …………… 60g
薄力粉 …………… 10g	☆ソース
オリーブオイル …………… 小さじ2	ヨーグルト …………… 40g
こしょう …………… お好みで少々	マヨネーズ …………… 4g
乾燥バジル …………… お好みで少々	レモン汁 …………… 小さじ1
ブロッコリースプラウト …… 40g	ゼラチンニューシルバー
赤玉葱 …………… 50g	…………… 大さじ1(3g)
人参 …………… 50g	粉チーズ …………… 大さじ2
トマト …………… 100g	

ポイント

1日の野菜摂取目標量350gのうち200gが1品で簡単にとれます！
野菜にはカリウムと食物繊維が豊富に含まれています。カリウムは正常な血圧を保つのに必要な栄養素で、食物繊維はおなかの調子を整えます。

作り方

- ① 人参は厚さ5mmのせん切り、赤玉葱はうす切りにする。
- ② サニーレタス、パプリカ、トマト、ブロッコリースプラウトの軸を切り落とす、サニーレタスは食パンの長さにしぎり、パプリカは5mmのせん切りに、トマトは5mmに薄くスライスをする。
- ③ エビの殻を外し、背ワタを竹串で取る。
- ④ エビを洗い、水分をペーパーで拭き取った後に薄力粉をまぶす。
- ⑤ フライパンにオリーブオイルとバジルを入れ、バジルが香ばしくなるまで炒め、エビを加えて中心に火が通るまで炒める。
- ⑥ ソース作り ポウルにゼラチンニューシルバー、ヨーグルト、マヨネーズ、レモン、粉チーズを入れよく混ぜ合わせておく。
- ⑦ 盛り付け ラップを30cmの長さに切り、パンを2枚用意する。1つのパンの上にサニーレタス、人参、トマト、玉葱、ブロッコリースプラウト、エビ、サニーレタス、2枚目のパンの順に重ねていく。重ね終わったらラップで包む。包丁でラップの上からパンを半分に分けて切り分けたら、器に盛り、ソースを添えて完成。

介護食への展開

パンが飲み込みにくい時は、牛乳にパンとコンソメ、ゼラチンニューシルバーを少量入れて火にかけ、「パン粥」にしましょう。好みの野菜をペースト状にし、パン粥と組み合わせるとサンドウィッチ感覚でいただけます。

野菜ごろごろあったかスープ



エネルギー 269kcal
食塩相当量 1.3g

材料 (2人分)

人参 …………… 200g	ブロッコリー …………… 60g
豆乳 …………… 200ml	さつまいも …………… 60g
玉葱 …………… 1/2個(100g)	れんこん …………… 80g
水 …………… 500ml	オリーブオイル …………… 大さじ1
ゼラチンニューシルバー …… 大さじ1(3g)	
コンソメ顆粒 …………… 5g	
こしょう …………… 少々	
ぶなしめじ …………… 40g	

ポイント

野菜220gもとれて調理も簡単です！
野菜のダシがでていて、塩を入れなくてもおいしいです！

作り方

- ① 人参と玉葱の皮をむき、1cm角に切る。
- ② 鍋にオリーブオイルを入れ、①を弱火で火が通るまで炒める。
- ③ ②の鍋に水と豆乳を入れ、沸騰したらコンソメを入れる。
- ④ ③をミキサーにかけ、ペースト状になれば鍋に戻し、ゼラチンニューシルバーを入れ、こしょうで味を調える。
- ⑤ れんこんとさつまいもは皮を付けたままの厚さ1cmの輪切りにし、ブロッコリーは軸を取り一口大に切り、しめじは石づきを取る。
- ⑥ 切った野菜、しめじを皿に並べラップをかけ電子レンジ(600w)で3分加熱する。
- ⑦ ④のスープを器に盛り付け、⑥の野菜をのせて完成。

介護食への展開

同じ手順で作り、ミキサーにかけてペースト状になったらゼラチンニューシルバーを加え、味を調えます。豆乳や牛乳で好みの濃度に調整します。ごろごろ野菜は食べにくいので、色が悪くならない程度の量を最初から入れて調理し、ミキサーにかけましょう。



クリスマス みんなでパーティー料理

takoyaki De オムライス



エネルギー 270kcal
食塩相当量 3.0g

材料 (2人分/たこ焼き型8個分)

☆ケチャップライス	☆味つけ	☆卵液
ごはん …… 160g	にんにくすりおろし	卵 …… 2個
玉葱 …… 60g	…………… 少々	牛乳 …… 大さじ2
ミックスベジタブル	とろけるチーズ	塩 …… 小さじ1/3
…………… (冷凍) 40g	…………… 1/2枚 (10g)	☆トッピング
バター …… 4g	ケチャップ …… 大さじ4	とろけるチーズ
	パルメザンチーズ	…………… 1枚 (20g)
	…………… 大さじ1	パセリみじん切り
	ゼラチンニューシルバー	…………… 少々
	…………… 小さじ2	

ポイント

ケチャップライスに2種類のチーズを入れて手軽にカルシウムを摂ることが出来ます。みんなでワイワイ楽しみながら作れます。一口サイズで食べやすくお弁当にもおすすめです。中に入れる具材も自由自在、冷蔵庫の余った野菜やお肉など加えて食物繊維やたんぱく質を補います。

作り方

- ① 玉葱は5mm角に切る。
- ② 味つけ用のチーズは粗く刻み、トッピング用のチーズは8等分に切る。
- ③ フライパンを温め、バターを溶かし①を炒める。
- ④ 玉葱がしんなりすれば、ミックスベジタブル、にんにくすりおろし、ごはんの順に炒める。
- ⑤ とろけるチーズ、パルメザンチーズ、ケチャップ、ゼラチンニューシルバーを入れて絡める。
- ⑥ 器にとりだして、8等分にして丸めておく。
- ⑦ ポウルに卵を割りほぐし牛乳、塩を入れて混ぜる。
- ⑧ タコ焼き器にサラダ油をひいて熱し、卵を流し入れ⑥のをせて焼く。
- ⑨ 卵が焼ければ竹串で裏返しとろけるチーズ、ケチャップをのせ、パセリをちらす。

介護食への展開

ごはんは、洗ってゼラチンニューシルバーを加えてフードプロセッサーでなめらかにします。ミックスベジタブル、みじん切り玉葱は、コンソメでやわらかく煮て、ペースト状にし、ご飯と混ぜてケチャップで味付けをします。ケチャップの酸味が気になるときは砂糖を加えます。半熟の炒り卵を作り、ケチャップライスに添えます。

クリスマスゼリー



エネルギー 379kcal
食塩相当量 0g

材料 (15cmエンゼル型1台分)

いちご(冷凍) …… 60g	☆ゼリー液
キウイフルーツ …… 1個	水 …… 600ml
アラザン …… 少々	クールアガー …… 18g(大さじ2)
	砂糖 …… 80g

ポイント

簡単に出来て見栄えもよく、1台で380kcalと低エネルギーのデザートです。キウイフルーツ、いちごにはビタミンC、食物繊維、カリウムが含まれます。季節のフルーツを合わせると色々なゼリーが楽しめます。アガーを使用しているので、常温でも安定して固めることが出来ます。

作り方

- ① キウイフルーツは皮をむき、薄い輪切りにする。
- ② いちごは薄切りにする。
- ③ エンゼル型に①、②を交互に張り付ける。
- ④ 砂糖とクールアガーを良く混ぜる。
- ⑤ 鍋に水、④を入れてよく混ぜ、中火にかける。
- ⑥ 沸騰しクールアガーが溶ければ火からおろしあら熱を取る。
- ⑦ ③の型に流し入れ、冷やし固める。
- ⑧ 固まれば器に取り出し、上からアラザンを振って出来上がり。

介護食への展開

クールアガーは、ゼラチンニューシルバーに替えます。水100mlに対してゼラチンニューシルバー 2g程度でゼリーを作り、ゼラチンニューシルバーの量を増減させて好みの硬さに調節しましょう。型抜きはせず、ガラス容器等でおかめ、そのままいただきます。いちご、キウイは、ジュースにして水と合わせて作ります。種が気になるときは裏ごすか、市販のヨーグルト用のフルーツソースを利用しましょう。



さば缶で簡単！味付けいらずレシピ

味付けいらずのコロッケ



エネルギー 446kcal
食塩相当量 0.5g

材料 (2人分)

さば缶(みそ煮) … 40g	こしょう …………… 少々	☆付け合せ野菜
玉葱 …… 40g(1/4個)	サラダ油 …………… 適量	トマト …… 80g(小1玉)
人参 …… 40g(1/4本)	薄力粉 …………… 適量	レタス …… 60g(2枚)
じゃがいも	卵 …………… 1個	
…… 200g(中2個)	パン粉 …………… 1カップ	
ゼラチンニューシルバー	サラダ油 …… 小さじ1	
……… 大さじ2		

ポイント

さば缶はEPA、DHA、カルシウムが多く含まれています。みそ煮のさば缶なら味付けなしで美味しい簡単なレシピができると思います、この食材を選びました。

作り方

- ① じゃがいもを洗って皮を剥き、3cm角に切る。玉葱と人参はみじん切り、トマトはくし形に切り、レタスは適当な大きさにちぎっておく。
- ② 鍋にじゃがいもと、水を入れて強火で加熱する。竹串が通るくらいの柔らかさになれば、水を切り、再度火にかけて水分を飛ばす。熱いうちにマッシャーで粗く潰す。
- ③ フライパンにサラダ油をしき、玉葱と人参を炒める。
- ④ ボウルに、②、③、水気をきってほぐしたさば缶、ゼラチンニューシルバー、こしょうを混ぜ合わせる。
- ⑤ ④を4等分にして小判型に成形する。
- ⑥ ⑤に薄力粉、溶き卵、パン粉を順につける。
- ⑦ フライパンにサラダ油を1cm位入れ、中火で熱して⑥を揚げ焼きにする。
- ⑧ 器にコロッケとレタス、トマトを盛り付けて完成。

介護食への展開

じゃがいもはやわらかく茹でて裏ごしし、玉葱と人参はすりおろします。さば缶はフードプロセッサーでペースト状にします。すべてを鍋に入れゼラチンニューシルバーを加えて加熱し、水分をとばします。冷めたら好みの大きさに成型し、小麦粉、卵、ミキサーで細かくしたパン粉をつけて揚げます。衣はできるだけ薄くつけます。オーロラソースをつくり、からめて衣をやわらかくすると食べやすくなります。付け合せ野菜は人参やほうれんそうなどを茹でてペースト状にし、添えます。

味付けいらずのピザトースト



エネルギー 387kcal
食塩相当量 2.0g

材料 (2人分)

食パン(6枚切り) …………… 2枚	アボカド …………… 1/2コ
さば缶(味噌煮) …………… 40g	ピザ用チーズ …………… 40g
玉葱 …………… 20g	ゼラチンニューシルバー
トマト …………… 1/2コ	……… 小さじ1(1g)

ポイント

親子で簡単に楽しく作ることができます。また、朝食に不足しがちなカルシウムやたんぱく質を補うことができます。

作り方

- ① 食パンを半分に切る。
- ② 玉葱は薄切り、トマトとアボカドはサイコロ状に切る。
- ③ さばは水気を切りボウルで軽くほぐしてゼラチンニューシルバーと和える。
- ④ 食パンの上に②、③、チーズの順にのせる。
- ⑤ オーブントースターに入れチーズに焼き色がつくまで焼く。

介護食への展開

パンは飲み込みにくいため、パンの代わりにじゃがいもピザはいかがでしょう。茹でて裏ごししたじゃがいもに小麦粉と牛乳を加えてピザ生地にします(じゃがいも2個に小麦粉大さじ1/2、牛乳大さじ1ゼラチンニューシルバー小さじ1程度)。フライパンにクッキングシートを敷いて生地を広げて焼き、さば缶とゼラチンニューシルバーをフードプロセッサーでペースト状にし、トッピングします。野菜は好みの物をペースト状にし、生地に乗せチーズをふりかけて、チーズがとろける程度に焼きます。

簡単・時短☆女子力革命



新感覚ベジタブルドレッシング



エネルギー
43kcal
ドレッシングのみ

食塩相当量
0.7g

エネルギー
29kcal
ドレッシングのみ

食塩相当量
0.7g

玉葱ドレッシング材料 (2人分)	トマトドレッシング材料 (2人分)
玉葱 150g	トマト 150g
ゼラチンニューシルバー 大さじ2(6g)	ゼラチンニューシルバー 大さじ2(6g)
固形コンソメ 1個	固形コンソメ 1個
水 100ml	水 100ml
サラダ油 小さじ1	
☆温野菜	☆野菜スティック
人参 40g	きゅうり 40g
ブロッコリー 100g	セロリ 20g
キャベツ 80g	パプリカ 20g

ポイント

野菜のうまみを引き立たせたノンオイルでのシンプルなドレッシングです。冷やして攪拌することで、空気が入り、食材と絡み合いやすいので、しっかり攪拌するのがお勧めです！少し多めに作って冷蔵庫で保存しておくと、使う際に攪拌するだけでいいので何回でもお楽しみいただけます。市販のドレッシングより塩分が少ないので、野菜をたくさん摂ることができます。

作り方

☆玉葱ドレッシング

- 玉葱はみじん切りにする。
- フライパンにサラダ油を入れ玉葱を炒める。
- 少し色付いたら、水とコンソメをいれ、一度沸かし火を止め、ゼラチンニューシルバーを加えよく溶かす。
- あら熱をとりバットに流し、冷蔵庫で30分ぐらい冷やし固める。
- 固まったら、ミキサー（または、フードプロセッサー）で滑らかになるまで攪拌する。
- 人参は輪切り、ブロッコリーは小房に分ける。キャベツは一口大に切り、茹でる。
- 器に⑥を盛り、⑤のドレッシングを添える。（お好みの温野菜と一緒に召し上がってください）

☆トマトドレッシング

- トマトは湯むきし、さいの目切りにする。
- 鍋に水とトマトとコンソメを入れて煮込む。
- トマトが半量くらいになるまで煮詰まったら火を止め、ゼラチンニューシルバーを加えよく溶かす。
- ゼラチンニューシルバーが溶けたらあら熱をとりバットに流し、冷蔵庫で30分ぐらい冷やし固める。
- 固まったら、ミキサー（または、フードプロセッサー）で滑らかになるまで攪拌する。
- きゅうり、セロリ、パプリカはスティック状に切る。
- 野菜を盛り、⑤のドレッシングを添える。（お好みのスティック野菜と一緒に召し上がってください）

介護食への展開

ドレッシングは滑らかですので、好みのものにかけて食べ易くなります。野菜は食べられるものを選んで、やわらかく茹でてペースト状にし、ドレッシングを合わせても良いですが、じゃがいも、さつまいもなどをつぶしてこのドレッシングで和えると食べ易いです。トマトドレッシングの酸味が気になるときは、砂糖を少量加えるとまろやかにになります。

マログラ



エネルギー
807kcal

食塩相当量
1.4g

材 料 (マシュマロ20個分)	
卵白 30g(1個分)	レモン汁 小さじ1
砂糖 50g	板チョコ 50g(1枚)
熱湯 50ml	グラノーラ 60g
ゼラチンニューシルバー 20g	ドライフルーツ、ナッツ お好み

ポイント

混ぜるだけで簡単に作れます。手作りならではのゼラチンニューシルバーの弾力があり、グラノーラを加えたので新食感になっています！バレンタインの1品にいかがですか！グラノーラを入れるタイミングにご注意ください！

作り方

- 卵白をボウルに入れて泡立て、砂糖を数回に分けて入れ、しっかりと角が立つまで泡立てる。
- 熱湯にゼラチンニューシルバーを入れ溶かす。
- ①に②、レモン汁を入れてゴムべらでさっくり混ぜる。（この時に混ぜすぎないように注意する。）
- すぐに③にグラノーラを加えさらにさっくり混ぜる。
- クッキングシートを敷いたバットに④を流し入れ、平らにし、冷蔵庫で20分冷やす。（冷凍庫で10分）
- ボウルに板チョコを細かく砕き湯煎で溶かす。
- カットした⑤にチョコをかけナッツなどでトッピングする。

介護食への展開

卵白を泡立て砂糖を加え、熱湯で溶かしたゼラチンニューシルバーとレモン汁を入れ、そのまま固めます。グラノーラ、ドライフルーツ、ナッツは硬いので、控えましょう。レモン汁のかわりに市販のヨーグルト用のフルーツソースを加えると違った風味のマシュマロが楽しめます。

ゴージャス & かわいいひなまつり



きらきらひなまつりケーキ寿司



エネルギー 458kcal
食塩相当量 4.0g

材料 (2人分/10cmの丸型1台分)

☆酢飯	☆しいたけ	ほうれんそう	30g
米	干しいたけ	人参	30g
水	淡口しょうゆ	白ごま	小さじ1/2
昆布	砂糖	卵	1個
米酢	塩	絹さや	2枚
砂糖	☆だしジュレ	生ハム	3枚
塩	濃口しょうゆ		
☆かつお昆布だし	砂糖		
昆布	塩		
かつお節	ゼラチンニューシルバー		
水			

ポイント

ひなまつりをイメージして赤・白・緑の3層にしました。いろいろな食材が合わさって野菜の味が目立たないので、野菜が苦手なお子様にもおすすめです！ケーキのように可愛くデコレーションしてインスタ映え間違いなし！作って・見て・食べて3回楽しめるレシピです。

作り方

- ① 米は洗って昆布と一緒に30分水に浸して炊く。干しいたけは水で戻しておく。
- ② 鍋に200mlの水と昆布をいれて30分放置。30分たったら火にかけ、沸騰寸前で昆布を取り出しかつお節を入れて沸騰したら火を止めてかつお節を取り出す。
- ③ ②のだしを鍋に入れ、濃口しょうゆ・砂糖・塩を入れ沸騰させる。沸騰したら半量にゼラチンニューシルバーを加えてよく混ぜ、完全に溶けたらあら熱をとりパットに移して冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ ③で残っただしに淡口しょうゆ・砂糖・塩・干しいたけを入れて、中火で加熱する。だしが少なくなったら粗熱を取り、細切りにする。
- ⑤ 人参・ほうれんそう・絹さやを茹でる。(人参は適当な大きさに切っておくと早い)茹であがったら冷まして、人参とほうれんそうをみじん切りにする。
- ⑥ 米酢・砂糖・塩をあわせておき、ご飯が炊けたら混ぜてあわせて3つのボウルに分ける。1つ目は人参、2つ目はほうれんそう、3つ目は白ごまを加えて混ぜ合わせる。
- ⑦ フライパンに油をひいて溶き卵を薄く広げる。両面しっかり焼いたら冷まして千切りにする。
- ⑧ お皿の上に丸型を置いて、ほうれんそうのご飯・しいたけ・ごまご飯・人参のご飯の順に押し入れ、型を抜く。最後に錦糸卵・生ハム・絹さや・だしジュレをかざって完成！(生ハムは細長くなるように三等分してくるくる巻くとバラのように綺麗になります)

介護食への展開

全粥をつくり、少量の酢とゼラチンニューシルバー(米50gを全粥にした場合、ゼラチンニューシルバーは5g程度を目安として硬さを調整します)を加え、ミキサーにかけます。3つに分け、1つ目にペースト状にした人参、2つ目にペースト状にしたほうれんそうを混ぜ、3つ目はそのままにします。透明な器に3つを順に重ねます。出しジュレ、煮たしいたけをフードプロセッサーにかけたものやとろとろ卵(卵1個とだし汁100mlを弱火でかき混ぜながら加熱し、ゼラチンニューシルバー小さじ1程度を加えたもの)などを好みでトッピングします。生ハム、ごまは控えておきましょう。

3層のかわいいチーズムース



エネルギー 353kcal
食塩相当量 0.5g

材料 (2人分)

クリームチーズ	100g	☆飾り用	
砂糖	25g	イチゴ	2個
生クリーム	50g		
ゼラチンニューシルバー	8g		
熱湯	50ml		
イチゴ	50g(2個)		
抹茶	小さじ1		

ポイント

ひな祭りの菱餅をイメージし、クリームチーズの生地にイチゴと抹茶を入れて、3層にしました。小さなお子様にも食べやすく、ひとつの生地を3等分するだけなので簡単に作ることができます。

作り方

- ① クリームチーズを常温に戻しておく。ボウルにクリームチーズを入れ混ぜ、砂糖入れてよくすり混ぜる。
- ② 生クリームをクリームチーズ生地と同じ柔らかさになるまで泡立て、①に混ぜる。
- ③ ゼラチンニューシルバーを熱湯で溶かし、②のクリームチーズ生地に入れる。
- ④ 混ぜ合わせた生地を3等分する。1つ目は、そのまま。2つ目は、少量のお湯で溶かした抹茶を生地と混ぜ合わせる。3つ目は、イチゴを細かく刻み、生地に混ぜる。
- ⑤ まず抹茶の生地を流し入れ、少し冷蔵庫で冷やす。次にプレーンの生地を入れ、冷蔵庫で冷やす。最後にイチゴの生地を流し入れ、冷蔵庫で冷やす。飾り用のイチゴを半分切って上にかざり完成。

介護食への展開

好みの硬さになるようにゼラチンニューシルバーの量を調整します。3つ目のイチゴの生地は裏ごすかフードプロセッサーでペースト状にしてから混ぜ合わせます。トッピングのイチゴは無くてもじゅうぶん楽しめます。イチゴの酸味が気になる場合は砂糖を多めに入れましょう。



簡単！ひんやりデザート

キラキラ紫陽花ゼリー



エネルギー 159kcal
食塩相当量 0.1g

材料 (4人分/4個分)

☆カルピス豆乳ゼリー	☆クラッシュゼリー(紫・青)
豆乳 150g	水 400ml
カルピス(原液) 150ml	レモン汁 10ml
ゼラチンニューシルバー 7.5g	砂糖 60g
	ゼラチンニューシルバー 15g
	食紅(赤・青) 極少量

ポイント

ゼラチンを使い彩りよく紫陽花の花に見立てて作りました。牛乳とカルピスと合わせると分離してしまうので豆乳で作っています。急いで冷やし固めたいときは、水と氷をいれたバットに器をおいて冷蔵庫に入れてください。

作り方

- ① 豆乳を鍋に入れて沸騰直前まで温め、火を止めてカルピス原液とゼラチンニューシルバーを加え、ゼラチンニューシルバーが溶けるまでよく混ぜる。
- ② 粗熱が取れたら器に分けて流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ③ 水を鍋に入れて沸騰直前まで温め、砂糖を加えてよく溶かし、火を止めてゼラチンニューシルバーとレモン汁を加えてよく溶かす。液を小さなバット2つに分け、食紅を使って1つは青のみ、もう1つは青と赤を混ぜて紫の色を付ける。
- ④ 粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ 上記のゼリー2種類が固まったら、クラッシュゼリーは、フォークでクラッシュし、豆乳ゼリーの器に盛りつけて完成。星形やハート型で抜いて盛りつけてもかわいいです。

介護食への展開

カルピス豆乳ゼリーの部分は、ゼラチンニューシルバーの量で硬さを調整してください。酸味が気になる場合は、カルピスの量を少なめにしましょう。クラッシュゼリーは固く飲み込みにくいので控えます。カルピス豆乳ゼリーを色つきの器に固めて楽しみましょう。

簡単！ゼラチンプリン



エネルギー 221kcal
食塩相当量 0.4g

材料 (3人分/プリンカップ3個分)

牛乳 250ml	砂糖 15g
卵 2個	バニラエッセンス 少々
ゼラチンニューシルバー 10g	

ポイント

蒸し器を使わず簡単に作ることができます。蒸したプリンのような食感を楽しめますのでぜひお試しください。ハチミツやメープルシロップをかけて食べるとより美味しくいただけます。

作り方

- ① 鍋に牛乳と砂糖を入れて火にかけ、砂糖が溶けるまで温める。
- ② ボウルに卵を割り、泡立て器でときほぐし、①とバニラエッセンスを加えて混ぜ、その後ゼラチンニューシルバーを加えて溶かす。
- ③ その後氷水などであら熱を取る。
- ④ 茶こしを通してプリンカップにそそぎ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ 器から取り出して盛りつける。

介護食への展開

ゼラチンニューシルバーの量を加減し、好みの硬さに調整します。ゼラチンニューシルバーを少なくした場合は型から抜かず好みの容器でかため、そのままいただけます。

夏にぴったり！簡単さっぱりレシピ



夏にさっぱり！冷製梅茶碗蒸し！



エネルギー 104kcal
食塩相当量 1.9g

材料 (2人分)

卵	1個	☆梅ジュレ	
だし	150ml	梅肉	小さじ1
淡口醤油	少々	青じそ	1枚
みりん	少々	だし	100ml
		淡口醤油	少々
		みりん	少々
		酒	少々
		ゼラチンニューシルバー	3.5g

ポイント

アルミホイルに穴を開けることで「す」が入るのを防ぎます。火と包丁を使わないので、簡単に作ることができ、ご飯の一品にもなります。

作り方

- ① 卵を溶いて、醤油、みりんを入れて混ぜ、ざるでこす。
 - ② 容器2つに分ける。
 - ③ 容器にアルミホイルを被せ、お箸で7か所ほど穴を開ける。
 - ④ 1つずつ電子レンジ(600w)で1分30秒温め、固さを見て、10秒ずつ加熱して、固める。
 - ⑤ 氷水で冷やす。
- ☆梅ジュレ
- ① だしに醤油、みりん、酒をずつ入れ、電子レンジ(600w)で1分加熱する。
 - ② 温まっただしにゼラチンニューシルバーを入れよく混ぜ、氷水で冷やし固める。
 - ③ 固まっただしを崩し、梅肉を加え、混ぜ合わせる。
 - ④ 冷えた茶碗蒸しに梅ジュレのをせ、青じそを手で裂き、上にのせる。

介護食への展開

茶碗蒸しは同じ手順で作ります。冷たく冷やすと嚥下機能を刺激するので、食べやすいです。梅ジュレがなくてもおいしく食べられます。梅なしでジュレを作り上にのせてもよいです。青じそは控えています。梅風味が欲しいときは練り梅をごく少量だけ加えてジュレを作りましょう。

冷製スープゼリー



エネルギー 43kcal
食塩相当量 1.1g

材料 (2人分)

玉葱	50g	水	300ml
キャベツ	25g	コンソメ	5g(固形1個)
人参	20g	ゼラチンニューシルバー	7.5g
ミニトマト	30g		

ポイント

家にある余り物で簡単に作ることで、夏ぴったりの冷製スープゼリーです。冷たいゼリーなので、暑い夏でもおやつ感覚で食べていただけます。ちょっとした残り物を使うことができるので、無駄無く料理ができます。難しい工程が無く、電子レンジを使用するので、手間も省けて後片付けも楽です。今回はトロツとしたゼリーを作りましたが、ゼラチンニューシルバーの量を増やしてしっかり冷やすと硬めのゼリーになります。中に入れる具材はご家庭にあった残り物で大丈夫です。

作り方

- ① 玉葱は繊維に沿って薄切り、キャベツは2cm角くらいの食べやすいサイズに切る。人参は短冊切りにし、ミニトマトは6等分のくし切りにする。
- ② 玉葱・人参は電子レンジ(600w)で40秒加熱する。
- ③ 耐熱容器に、水・コンソメ・キャベツ・②を入れ、電子レンジ(500w)で2分加熱する。
- ④ ③にゼラチンニューシルバーを振り入れ、よくかき混ぜる。
- ⑤ 粗熱が取れたら器に分け入れ、トマトを入れて、冷蔵庫で冷やし固める。

介護食への展開

玉葱、人参、キャベツは水とコンソメでやわらかく煮て、ミキサーにかけてペースト状になったらゼラチンニューシルバーを加え、器に入れて冷やし固めます。ゼラチンニューシルバーの量で好みの硬さに調整しましょう。トマトは酸味がありますので、控えましょう。入れるなら、少量にし、皮と種は除きます。

食欲の秋を迎える前に！暑さに負けない簡単レシピ



生姜ジュレの柔らか蒸し鶏



エネルギー 160kcal
食塩相当量 0.8g

材料 (4人分)

鶏むね肉	320g	☆生姜ジュレ	
☆鶏むね肉の下味		生姜すりおろし	5g
酒	大さじ1	玉葱	1/4個(50g)
トマト	大1個(200g)	濃口醤油	大さじ1
水菜	60g	だし	130ml
青じそ	2枚	ゼラチンニューシルバー	4g

ポイント

火を通す作業はすべてレンジなので簡単にできます。だしをジェルにすることで減塩効果になります。

作り方

- ① 鶏肉を耐熱の器に入れ、下味の酒をふる。
- ② ラップをして、電子レンジ(600w)で3分、裏返してさらに3分加熱する。
- ③ 冷ましてから、1cm幅にそぎ切りする。
- ④ 玉葱はみじん切り、トマトは1cm角、水菜は4cm長さに切り、青じそはせん切りにする。

☆生姜ジュレ

- ① だしに玉葱を入れ、電子レンジ(600w)で1分加熱する。
- ② 温まっただしに濃口醤油、ゼラチンニューシルバー、生姜を入れよく混ぜ、冷やし固める。固まれば、軽かき混ぜて崩す。

☆仕上げ

器に水菜をしき、鶏肉を並べ、トマトをのせて、生姜ジュレをかけ、青じそを飾る。

介護食への展開

生姜ジュレの玉葱はすりおろします。だしに玉葱と醤油、ゼラチンニューシルバーと生姜のしぼり汁を加えて、固めます。ジュレは好みの具材にかけて楽しめます。蒸し鶏は鶏ひき肉を使い、玉葱と長いも(鶏肉の半量程度)を合わせてフードプロセッサーにかけ、耐熱ラップで一口大の大きさに包んで、電子レンジで加熱するか蒸します。トマト、水菜、青じそは無くてもジュレでおいしくいただけます。

とうもろこしのババロア



エネルギー 149kcal
食塩相当量 1.1g

材料 (4人分)

とうもろこし(缶詰)	160g	生クリーム	30ml
玉葱	70g	ゼラチンニューシルバー	10g
バター	7g	熱湯	30ml
水	200ml	オリーブオイル	小さじ1
牛乳	200ml	ベーコン	30g
塩	2.5g(小さじ1/2弱)	黒こしょう	少々

ポイント

とうもろこしの煮汁をそのまま利用しているのでうま味、甘味があり、減塩効果も抜群です。ミキサーにかけることで口当たりがやさしく仕上がっています。

作り方

- ① 玉葱はうす切りに、ベーコンはさいの目に切る。
- ② 鍋にバターを入れて溶かし、玉葱をしんなりするまで炒める。
- ③ とうもろこし(大さじ2はトッピング用に残す)を加えてさっと炒め、水を入れて10分程煮て、塩で味を付け、牛乳、生クリームを混ぜて、あら熱をとりミキサーにかける。
- ④ ゼラチンニューシルバーを熱湯で溶かし、③に入れて静かに混ぜ、器に流し入れて冷やし固める。
- ⑤ フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、ベーコン、残しておいたとうもろこしを炒め、冷ます。
- ⑥ ④が固まれば、⑤のをせ、黒こしょうをかけて仕上げる。

介護食への展開

とうもろこしはトッピング用に残さず全て煮て、牛乳、生クリームを加えてミキサーに長めにかけます。裏ごすとさらになめらかになります。後の工程は同じですがゼラチンニューシルバーの量で硬さを調整します。ベーコンは無くてもよいですがミキサーにかける時に一緒に入れるとおいしく食べられます。黒こしょうはかけすぎないように注意しましょう。



親子で楽しく作れる簡単レシピ！

豆苗の豚肉巻きオレンジぽん酢泡添え



エネルギー 218kcal
食塩相当量 0.7g

材料 (2人分)

☆豆苗の豚巻き	☆オレンジぽん酢泡
豆苗 60g	オレンジ果汁 50ml
豚ロース 60g	ぽん酢しょうゆ 10ml
	水 30ml
	ニューシルバー 2g
	熱湯 大さじ2
	トマト 1/3個

ポイント

火を使わずに調理することができます。
オレンジとぽん酢しょうゆを使いさっぱりとした味に仕上げました。
豆苗を使うことで一度に多くのビタミンなどを摂ることができます。

作り方

- ① 豆苗の根の部分は切り落とす。
- ② 豚肉を広げ①の豆苗を巻く。
- ③ 器に並べ、ラップをして電子レンジ(600w)で3分加熱する。

☆オレンジぽん酢泡

- ① オレンジは搾っておく。
- ② ゼラチンニューシルバーを熱湯に溶かし、水、ぽん酢しょうゆ、オレンジ果汁を混ぜる。
- ③ 大きめのボウルに氷水を入れ、②を冷やしながらハンドミキサーで泡立てる。

☆仕上げ

器に豆苗の豚肉巻きを盛り付け、くし切りにしたトマトをのせ別の器にオレンジぽん酢泡を盛り付けて完成。

介護食への展開

オレンジぽん酢泡は、さっぱりしていますので調味料として使います。ぽん酢しょうゆは酸味の少ないものを選びます。ゼラチンニューシルバーを多めにすると食材によくからみます。好みの料理(ミートボールや里いものすりつぶしなど)にかけるといつもと違った味が楽しめます。豆苗の豚肉巻きは食べにくいので、ペースト状にしてから蒸したハンバーグなどに変えましょう。

豆腐白玉のフルーツポンチ



エネルギー 150kcal
食塩相当量 0.0g

材料 (2人分)

クールアガー 6g	パイナップル(缶詰) 40g
ぶどうジュース 200ml	黄桃(缶詰) 30g
白玉粉 18g	スイカ 20g
絹ごし豆腐 18g	サイダー 70g
みかん(缶詰) 20g	ミント 2枝

ポイント

冷やし固めたゼリーを袋に入れて潰すことで子どもでも簡単です。
白玉粉は豆腐と混ぜることでやわらかな触感に仕上がります。
器にゼリー、白玉、フルーツの順番に入れば層ができて綺麗です。

作り方

- ① ぶどうジュースにアガーを入れよく混ぜ、火にかけて軽く沸騰させて溶かす。
- ② 火を止めてバットに流し入れ冷蔵庫で冷やし固める。
- ③ ゼリーを袋の中に入れ手で5回つぶす。
- ④ ボウルに白玉粉、絹ごし豆腐を入れ耳たぶぐらいの柔らかさになるまで水で調節する。
- ⑤ 白玉生地を6等分にして丸める。
- ⑥ 鍋に湯を沸かして⑤を入れて茹で、浮き上がってれば水に取り冷ます。
- ⑦ パイナップル、黄桃は一口大に切る。スイカを星型にくりぬく。
- ⑧ 器にゼリー、白玉、フルーツの順番にいれ最後にサイダーを注いでミントをのせて完成

介護食への展開

クールアガーはゼラチンニューシルバーに変えます。ぶどうジュース200mlに対してゼラチンニューシルバー3～5g位で好みの硬さに作ります。白玉は豆腐が入っていますので、やわらかいです。小さめに作ります。飲み込みに不安がある場合は控えましょう。果物は桃缶などのやわらかく繊維の少ないものを裏ごして使います。サイダーは少量を試し、飲めそうなら少し味わってみましょう。ぶどうゼリーだけでもおいしくいただけます。



Happy Halloween

かぼちゃのお焼き



エネルギー 889kcal
食塩相当量 1.9g

材料 (6個分)

☆具 (A)	こしょう	少々
玉葱	ごま油	小さじ1
しいたけ	☆生地	
生姜	かぼちゃ	120g
豚ひき肉	(B)	
ゼラチンニューシルバー	強力粉	75g
(a)	薄力粉	75g
醤油	塩	ひとつまみ
砂糖	熱湯	35~40ml
	ごま油	小さじ1

ポイント

かぼちゃをなるべくやわらかくする。
生地が生焼けになるのを防ぐためにも弱火でじっくり焼き色をつける。
具にゼラチンニューシルバーを入れることでまとまりやすくなり、とってもジューシーに仕上がります。
生地にかぼちゃをふんだんに使うので彩りもよく見た目も楽しめます！

作り方

☆具

- ① (A)の玉葱、しいたけ、生姜をすべてみじん切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、①と豚ひき肉を炒め、火が通れば(a)を入れる。
- ③ 火を止めてゼラチンニューシルバーをふりかけてよく混ぜ、冷まして6等分にする。

☆生地

- ① かぼちゃは種を取り電子レンジ(600w)で6分加熱する(硬い場合は追加で加熱する)
- ② やわらかくなったかぼちゃを潰しペースト状にする。
- ③ ボウルに(B)と②を入れて木べらで混ぜ、全体的にまとまったら手でよくこねる。
- ④ 全体が混ぜり耳たぶくらいの硬さになれば6等分にする。
- ⑤ 生地を丸く伸ばして真ん中に具をのせ、端の生地を寄せて包み込む
- ⑥ フライパンにごま油を入れて熱し、弱火で両面じっくり焼く。
- ⑦ 器に盛りつける。

介護食への展開

お焼きの具は、材料に長いも50~60gとごま油も入れて、全てフードプロセッサーにかけます。小分けにし、1つずつ耐熱ラップに包んで蒸します。(この状態で甘酢あん等をからめて食べてもおいしいです。)お焼きの「皮」部分は硬く飲み込みにくいので、ペースト状にしたかぼちゃに少量の塩、こしょうをし、蒸した「具」に添えましょう。

かぼちゃプリン



エネルギー 85kcal
食塩相当量 0.1g

材料 (4個分)

かぼちゃ	ゼラチンニューシルバー	6g
牛乳	バニラエッセンス	少々
砂糖		

ポイント

ゼラチンニューシルバーはしっかり溶かし、表面にできた泡は固まる前にとっておきます。このプリン、生クリームを使用せず、牛乳だけで固めています。蒸していないので作りやすいです。かぼちゃを多く入れてなめらかに仕上げ、エネルギーも低めです。かぼちゃの甘味が感じられるよう砂糖を少なくしたので、素材の甘味を楽しんでもらえます！

作り方

- ① かぼちゃの種を取り、電子レンジ(600w)で6分間加熱する。
- ② やわらかくなったかぼちゃは皮を取り、飾り用のかぼちゃを少量取りわけ5mm角に切る。残りのかぼちゃはペースト状につぶしておく。
- ③ 牛乳に砂糖を加え、沸騰直前まで火にかける。
- ④ 火を止めてからゼラチンニューシルバーを振り入れて溶かし、バニラエッセンスを加える。
- ⑤ ④とかぼちゃのペーストをミキサーに入れて滑なめらかにする。
- ⑥ カップの内側に飾り用のかぼちゃを張り付けるように置き、⑤を静かに流し入れる。
- ⑦ 冷蔵庫で冷やし固める。

介護食への展開

飾り用のかぼちゃは無しにし、全てペースト状にします。ゼラチンニューシルバーの量を加減し、好みの硬さに調整します。食事量が少なく、エネルギーをしっかりとりたいたときは、砂糖を増やしましょう。元々甘さが控えめになっているので、砂糖を増やしてもおいしく食べられます。



中華簡単レシピ!

蒸し焼き小籠包



エネルギー 280kcal
食塩相当量 1.5g

材料 (2人分/10個分)

餃子の皮	10枚	☆肉だね	
サラダ油	4g	豚ひき肉	70g
水	20g(蒸し焼き用)	白ねぎ	2g
ごま油	4g	干しいたけ	1枚
☆スープゼリー		おろし生姜	2g
お湯	50g	塩、こしょう	少々
ゼラチンニューシルバー	2g	濃口醤油	2g
鶏がらスープ(顆粒)	4g	オイスターソース	1g
		ごま油	1g

ポイント

肉だねは、ゼリーが溶けないよう冷やしながらかねるとやりやすい。
ゼリーが溶けてスープがこぼれないよう、包む際に上をしっかりと閉じる。

作り方

- ① 耐熱容器に湯、ゼラチンニューシルバー、鶏ガラスープをいれしっかり混ぜる。粗熱が取れたら冷蔵庫に入れて冷やし固める。
- ② 白ねぎは小口切り、干しいたけは水で戻しみじん切りにする。
- ③ ボウルに豚ひき肉、おろし生姜、②、塩、こしょう、醤油、オイスターソース、ごま油を入れ粘りが出るまでこねる。
- ④ ③に①のゼリーを崩して入れてさらに混ぜる。
- ⑤ ④を10等分に分け、餃子の皮の真ん中に置き皮の周りに水をつけて包む。
- ⑥ フライパンにサラダ油をしき、⑤を並べ裏に焼き目ができるまで焼き、水を入れて中火にかけ、水を飛ばせたらごま油をかけ少し焼けば完成。

介護食への展開

肉だねを作り、長いものすりおろしを少量と「スープ」の材料も加え、フードプロセッサーでペースト状にします。別鍋に水1カップ程度を沸騰させ、5mm幅に切った餃子の皮を入れ、よく煮ます。その中にペースト状の肉だねをスプーンですくって入れて煮ます。

豆乳胡麻豆腐の坦々風



エネルギー 224kcal
食塩相当量 0.7g

材料 (2人分)

☆胡麻豆腐		☆合わせ調味料	
豆乳	200ml	濃口醤油	小さじ1/2(3g)
練りごま	大さじ1(15g)	豆板醤	1g
薄口しょうゆ	小さじ1/3(2g)	甜麵醬	2g
ゼラチンニューシルバー	9g	砂糖	小さじ1/2(1.5g)
湯	大さじ2		
☆肉みそ		白ねぎ	20g
豚ひき肉	50g	チンゲン菜	40g
ごま油	小さじ1/2(2g)	ミニトマト	2個

ポイント

ねりごまに豆乳を一気に入れると溶けにくいので、豆乳で少しずつ溶いていきます。型に入れたときに気泡をとっておくときれいに仕上がります。辛い物が好きな方は、豆板醤を多めに入れたり、ラー油をかけたりしてお好みで作ってみてください。

作り方

- ① ボウルに練りごまを入れ、豆乳を少しずつ加えて溶きのばし、溶けたら醤油を加える。
- ② ゼラチンニューシルバーに大さじ2の湯を加えよく混ぜ溶かしてから、①に混ぜる。
- ③ 混ぜ合わせたら器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ 合わせ調味料を合わせておく。
- ⑤ 白ねぎは白髪ねぎにし、チンゲン菜はゆで、トマトは半分に切っておく。
- ⑥ 熱したフライパンにごま油を入れ、豚ひき肉を炒める。
- ⑦ 火が通ったら調味料を加えて炒める。
- ⑧ 固めた胡麻豆腐にそれぞれ盛り付けて出来上がり。

介護食への展開

胡麻豆腐はゼラチンニューシルバーの量を調整して好みの硬さにしましょう。作って時間が経つと少しかたくなりますので気を付けてください。肉みそは出来上がったものにだし(大さじ2～5位を好みで)とゼラチンニューシルバーをごく少量加えてフードプロセッサーにかけてペースト状にし胡麻豆腐にかけてみましょう。チンゲン菜やトマトは硬さが違うので、別の料理での利用を考え、控えておきましょう。



皆で集まって食べたくなる料理

かぼちゃと根菜のあんかけ



エネルギー 200kcal
食塩相当量 1.3g

材料 (2人分)

鶏ひき肉	50g	☆煮汁	
れんこん	80g	だし	300ml
人参	50g	みりん	大さじ2/3
かぼちゃ	160g	砂糖	大さじ1
スナップえんどう	20g	塩	小さじ1/4
酒	大さじ1	淡口醤油	小さじ2/3
		水溶性片栗粉	適量
		ゼラチンニューシルバー	大さじ1

ポイント

かぼちゃは煮崩れない程度に加熱しましょう。
1日の野菜目標量の約半分を摂ることが出来ます。
ゼラチンニューシルバーを入れるとツヤのあるあんかけが出来ます。

作り方

- ① れんこんは皮をむき1cm幅に切り、水にさらす。人参は7mm幅の半月切りにする。かぼちゃは種を取り一口大に切る。
- ② スナップえんどうは筋を取り熱湯でさっと茹で半分に切る。
- ③ 鍋に鶏ひき肉、酒を入れて炒り、だしを加えて①を入れ、火が通るまで煮る。
- ④ 野菜を皿に盛りつける。
- ⑤ 煮汁にゼラチンニューシルバー、水溶性片栗粉を入れてトロミがでるまで煮る。
- ⑥ ④に⑤をかけ、スナップえんどうを散らせば完成。

介護食への展開

だしに調味料を入れ、一口大に切ったれんこん、人参、かぼちゃを入れて煮ます。やわらかくになったら、取り出してそれぞれ別々にフードプロセッサーにかけて、器に盛り合わせます。煮汁にゼラチンニューシルバーと水溶性片栗粉を入れてとろみをつけ、野菜に静かにかけます。鶏ひき肉は、そぼろあんにすると誤嚥しやすいので、控えておくか、長いもを加えてフードプロセッサーにかけ、ペーストになったものをスプーンですくって野菜と一緒に煮ます。スナップえんどうは茹でてフードプロセッサーでペーストにし、天盛りにします。

クリスマスミートローフ



エネルギー 1291kcal
食塩相当量 4.4g

材料 (4人分)

合びき肉	320g	サラダ油	小さじ1
玉葱	100g	塩コショウ	適量
パプリカ(赤)	45g	ブロッコリー	60g
パプリカ(黄)	45g	人参	30g
卵	1個	ケチャップ	大さじ3
プロセスチーズ	20g	ウスターソース	大さじ1
パン粉	10g		
牛乳	大さじ2		
ゼラチンニューシルバー	大さじ1		

ポイント

アルミホイルで包むことで形もきれいに、旨味をとじこめる事ができます。
赤と黄のパプリカを入れることで彩りが良くなり、野菜を星形にすることでクリスマスの雰囲気があります。

作り方

- ① 玉葱、パプリカをみじん切りにし、サラダ油で炒めて冷ます。
- ② ひき肉に①、卵、牛乳で湿らせたパン粉、塩コショウとゼラチンニューシルバーを加えて混ぜる。
- ③ アルミホイルに油を塗り、②を少ししきチーズを真ん中に置き、上から残りのお肉を棒状になるように整えながら形を作る。さらにもう一度アルミホイルで包む。
- ④ 180℃で予熱したオーブンに入れ約30分焼く。
- ⑤ ソースを作る。ケチャップとウスターソースを鍋に入れて火をかけて軽く煮る。
- ⑥ ブロッコリー、人参は茹でて、それぞれの形に切る。
- ⑦ 焼きあがったら好みの薄さに切り、ソースをかけ野菜を飾りつけて完成。

介護食への展開

同じように作り、ゼラチンニューシルバーを加えたあと、フードプロセッサーでペースト状にし、アルミホイルに包んで成型し焼きます。チーズは、プロセスチーズの代わりに粉チーズを使用しても風味を楽しめます。ソースは2倍量にし、砂糖少々と水大さじ1を足し火にかけて、切り分けたミートローフに入れて煮からめます。人参、ブロッコリーはそれぞれやわらかく茹で、同量のだしとゼラチンニューシルバー小さじ1/2～1杯程度を加えてペースト状にし、付け合わせます。



可愛く簡単クリスマスレシピ

サラダチキンと野菜のリース



エネルギー 184kcal
食塩相当量 4.0g

材 料 (●人分/16cmエンゼル型1台分)

ミニトマト	80g	固形コンソメ	5g
ブロッコリー	80g	ゼラチンニューシルバー	大さじ1・1/2
ヤングコーン	50g	水	250ml
サラダチキン	100g		

ポイント

型を3秒程度、湯に浸すと表面が溶けて取り出しやすくなります。サラダチキンを使用しているのでチキンを加熱する必要がなく簡単にできます。クリスマスにも合う前菜となっており好き嫌いが多い子どもにも大人気間違いなしです。低エネルギーでさっぱりと喉ごしが良いため油料理などと合わせるのもいいでしょう。

作り方

- ① ブロッコリーは小房に切り熱湯で茹でる。
- ② ミニトマトはさっと熱湯にしておいて冷水にとり、皮をむき半分に切る。
- ③ ヤングコーンは5mmに切る。サラダチキンを1cm角に切る。
- ④ 野菜を彩りよく、エンゼル型に入れる。
- ⑤ 湯250mlにコンソメを溶かし、ゼラチンニューシルバーを振り入れてよく混ぜて溶かす。
- ⑥ 粗熱をとってから型に流し入れ、サラダチキンをちらして、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑦ 固まれば皿に取り出す。

介護食への展開

ブロッコリーはやわらかく茹で、サラダチキンと一緒にフードプロセッサーでペースト状にします。(ヤングコーンを入れるときはごく少量にし、ブロッコリーと一緒に茹で、ペースト状にします。トマトは、一緒に入れると色がわるくなりますので控えます。) ペースト状の食材とコンソメスープを合わせ、ゼラチンニューシルバーを加えて型に流します。ゼラチンニューシルバーは好みで量を加減します。

ミルクチョコテリーヌ



エネルギー 986kcal
食塩相当量 0.9g

材 料 (●人分/直径16cmエンゼル型1台分)

牛乳	300ml	チョコレート	100g
生クリーム	50g	ゼラチンニューシルバー	9g

ポイント

牛乳の混合液とチョコレートを混ぜ合わせる時は、少しずつ入れること。ゼラチンが溶けきるよう、しっかり混ぜる。チョコレートだけで砂糖は添加していません。甘味はお好みで調整してください。

作り方

- ① チョコレートはボールに入れ、湯煎で溶かしておく。
- ② ゼラチンニューシルバーは大さじ3の熱湯で溶かす。
- ③ 鍋に牛乳と生クリームを合わせて火にかけ、少し沸騰したら火からおろす。
- ④ ③の鍋に溶かしたゼラチンニューシルバーを入れてよく混ぜて溶かす。
- ⑤ ①のボールに、分離しないよう④を少しずつ入れて混ぜる。
- ⑥ あら熱をとり型に流す。
- ⑦ 冷蔵庫で2時間ほど冷やすと完成です。

介護食への展開

非常になめらかな仕上がりですので、色々な型で作って楽しんでください。ゼラチンニューシルバーの量を調整し、自分の好みの硬さにしてください。



旬の果物で簡単デザート

簡単！みかんミルクゼリー



エネルギー 114kcal
食塩相当量 0.1g

材 料 (4個分)

みかん	2個	クールアガー	6g
牛乳	150g	ミント	適量
砂糖	20g		

ポイント

とても簡単にビタミンやカルシウムを摂取できます。見た目や舌触りを良くするため、みかんの白い筋をきれいに取っておきます。牛乳とみかんの相性抜群です！

作り方

- ① みかんの皮をむき、白い筋をとっておく。
- ② ボウルに砂糖とクールアガーを入れ、よく混ぜる。
- ③ 鍋に牛乳と②を入れ、よく混ぜ火にかける。
- ④ 沸騰すれば火からおろし、容器の半分まで③を流し入れる。
- ⑤ 丸ごとみかんをのせ、その上から③を流し入れる。
- ⑥ 固まれば半分に切り盛り付けミントをのせる。

介護食への展開

クールアガーをゼラチンニューシルバーに変えらなめらかになります。牛乳150mlに対してゼラチンニューシルバー 2.5～4g程度で好みの硬さにしましょう。みかんは入れずに容器でかためます。みかんは薄皮が口に残るので控え、市販のヨーグルト用のフルーツソースを利用して色々な味を楽しみましょう。

かわいい苺のヨーグルトプリン



エネルギー 117kcal
食塩相当量 0.1g

材 料 (2個分)

いちご	5個	マシュマロ	4個
(そのうち1個は飾り用)		砂糖	12g
牛乳	130g	ゼラチンニューシルバー	5g
ヨーグルト	65g	ミント	適量

ポイント

牛乳ではゼラチンニューシルバーを溶かしにくいので、あらかじめ少量のお湯で溶かしておく。見栄えを良くするため、いちごの大きさが均等になるようにみじん切りにします。ムースのようなまろやかさを出すため、マシュマロを入れます。

作り方

- ① いちご4個をみじん切りにし、ヨーグルトと混ぜ合わせておく。
- ② 牛乳、砂糖、マシュマロを鍋に入れ、温める。
- ③ マシュマロが溶けたら火を止め、大さじ1の湯で溶かしたゼラチンニューシルバーを混ぜる。
- ④ ③に①を入れて粗熱を取り、容器に移して冷やす。
- ⑤ 固まればいちごを盛り付ける。

介護食への展開

いちごはすべてフードプロセッサーでペースト状にするか裏ごしをします。ヨーグルトプリン、マシュマロが入っていてなめらかですので同じように作り、ペースト状のいちごを少しだけ残して混ぜ込み、かためます。残ったペースト状のいちごに砂糖を少々加えて甘いソースを作り、かためたヨーグルトプリンにかけます。



身近な食材で、簡単ブランチ！

野菜たっぷりトマトリゾット！



エネルギー 386kcal
食塩相当量 1.4g

材 料 (2人分)

米	60g	オリーブオイル	10g
トマト(缶詰)	200g	水	400ml
玉葱	200g	ゼラチンニューシルバー	6g
ほうれんそう	80g	牛乳	200ml
ツナ(缶詰)	50g	塩	1g
人参	60g	粉チーズ	2g
しめじ	50g		
コンソメ	3g		

ポイント

ゼラチンニューシルバーを入れることでまとまり食べやすくなります。牛乳を加えて混ぜるときは火を弱火にしましょう。これひとつで200g以上の野菜が摂取できます。(1日の目標量350gの約2/3が摂れます)

作り方

- ① 米を洗い、少し水に浸したあとざるで水気をきる。
- ② 玉葱、人参をみじん切りにし、ほうれんそうとしめじを1口サイズに切る。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れ、玉葱、人参を入れて玉葱が透明になるまで炒める。
- ④ 水を切った①、トマト缶、ツナ、しめじを加えてさっと炒め、水400ml、コンソメを入れて米がやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ ほうれんそう、ゼラチンニューシルバーを入れ、ゼラチンニューシルバーが溶ければ牛乳を加えて混ぜ、弱火で温め、塩で味を調える。
- ⑥ 完成したリゾットを器に移し粉チーズをかける。

介護食への展開

野菜、ツナ缶を炒めトマト缶とゼラチンニューシルバーも加えてさらに炒めた後、フードプロセッサーでペースト状にして「具」を作り、好みの硬さのおかゆに混ぜます。火にかけ、コンソメ、塩で味を付けます。

免疫力UP！イングリッシュマフィン



エネルギー 336kcal
食塩相当量 1.9g

材 料 (2人分)

さつまいも(皮付き)	80g	レタス	60g
ブロッコリー	20g	イングリッシュマフィン	2個
ミニトマト	2個	ゼラチンニューシルバー	大さじ1
ベーコン	2枚	食塩	0.6g
干しぶどう	6g	こしょう	少々
スライスチーズ	2枚		
マヨネーズ	15g		
ヨーグルト(無糖)	20g		

ポイント

イングリッシュマフィンを使うことで、見栄えがおしゃれに仕上がります。さつまいもの皮には抗酸化作用のあるポリフェノールが多く含まれていますので、皮ごと使いましょう。また、トマト、ブロッコリーに含まれるβ-カロテンにも抗酸化作用がありマヨネーズと一緒に組み合わせることで吸収力が高まります。ベーコンは湯通しすることで、あっさり仕上がります。栄養豊富な野菜、チーズとベーコンでボリューム感がありますが、塩はほとんど使用せず、素材の味を生かして塩分控えめに仕上がりました。干しぶどうが味のアクセントを添えています。

作り方

- ① さつまいもは皮つきのまま1cm角に切り、ブロッコリーは小房に分ける。
- ② ベーコンは1cm幅に切る。ミニトマトは1/4に切っておく。
- ③ 鍋に湯を沸かし、さつまいもを茹で、やわらかくなればベーコンとブロッコリーをさっと茹で水気をきっておく。※飾り用にトマトとブロッコリーを少しだけ残しておく。
- ④ ゼラチンニューシルバー大さじ1/2を同量の湯で溶き、マヨネーズとヨーグルトを混ぜ合わせる。
- ⑤ ③に②、ミニトマト、レーズンを入れて混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。
- ⑥ イングリッシュマフィンをおブントースターで焼く ※1枚にプロセスチーズをのせて、もう1枚はそのまま焼く。
- ⑦ 焼いたイングリッシュマフィンに具材をのせ、最後に飾り用にとっておいたトマトとブロッコリーを盛り付け、レタスを添える。

介護食への展開

パンは飲み込みにくい食品の一つですので、ライスバーガー風にしてはいかがでしょうか。全粥をつくり、少量のゼラチンニューシルバーを加え、ミキサーにかけます(米50gを全粥にした場合、ゼラチンニューシルバーは5g程度を目安として硬さを調整します)。さつまいもは、やわらかく茹でてつぶし、ブロッコリーは茹でてフードプロセッサーでペーストにします。マヨネーズとヨーグルト、ゼラチンニューシルバーで作ったソースにさつまいも、ブロッコリー、調味料を混ぜ、チーズは粉チーズを利用し一緒に混ぜます(トマト、レーズン、ベーコンは控えておきましょう)。お皿に全粥と盛り合わせます。



野菜がとれるほっこりおかず

れんこん入りお好み焼き



エネルギー 528kcal
食塩相当量 2.7g

材料 (1枚分)

☆お好み焼き	☆あんかけ
キャベツ 100g	水 150ml
れんこん 90g	顆粒だし 2g
長いも 50g	濃口醤油 3g
小麦粉 30g	みりん 3g
豚ばら肉 50g	食塩 1g
青ねぎ 5g	しょうが 1.5g
卵 1個	片栗粉 大さじ1
ゼラチンニューシルバー 大さじ1	水 大さじ1
	ゼラチンニューシルバー 小さじ2

ポイント

れんこんを入れることで普段摂取しにくい食物繊維をとることができます。また豚肉の脂を利用して焼き、ソースではなくあんかけにすることでエネルギーを上げています。焼く生地の量を少なくし、小さいお好み焼きにすることでひっくり返しやすいです。あんかけは食べる直前にかけるとよいです。またしょうがを増やし、食塩を抑えることでより減塩になります。お好みで紅しょうがや天かすなどを入れるとアクセントになります。

作り方

- ☆お好み焼き
- ① キャベツを粗みじん切り、青ねぎを小口切りにする。豚肉は一口大に切る。
 - ② れんこんと長いもは皮をむきすりおろす。
 - ③ ②に小麦粉、卵、キャベツ、青ねぎの半量、ゼラチンニューシルバーを入れ、混ぜる。
 - ④ フライパンを火にかけ、温まったところ豚肉を両面さっと焼き取り出し③と混ぜる。(油なし)
 - ⑤ フライパンに④の生地を丸く広げて焼く。
 - ⑥ 中火で約5分焼き、裏返す。
 - ⑦ 火を弱め約5分焼いたら取り出し器に盛りつける。(様子をみて調整して下さい)
- ☆あんかけ
- ① 鍋に水を入れ火にかける。
 - ② 温まったら顆粒だし、しょうゆ、みりんを入れひと煮立ちさせる。
 - ③ ②を弱火にして、水溶性片栗粉とゼラチンニューシルバーを入れてとろみをつけ最後に生姜のしぼり汁を入れる。
 - ④ お皿に盛りつけたお好み焼きにあんかけをかけてお好みで青ねぎの残りをちらす。

介護食への展開

全体的にやわらかく、あんかけで食べやすいので、このままでも召し上がっていただけますが、キャベツが食べにくい場合は、お好み焼きの材料をフードプロセッサーにかけ、型に流してオープンで焼くか、ラップで成型し蒸します。好みの硬さであんかけを作り、かけていただけます。

大根のはさみ揚げ



エネルギー 395kcal
食塩相当量 1.0g

材料 (2人分)

大根 200g	☆衣
鶏ひき肉 150g	卵 12g
ゆずこしょう 2g	水 32g
おろししょうが 3g	小麦粉 28g
ゼラチンニューシルバー 大さじ1	ぼん酢しょうゆ 大さじ2
青じそ 4枚	揚げ油 適量
	小麦粉 少々

ポイント

簡単に作ることができて、大根を揚げるといった珍しいレシピです。また、残った材料で作ることができるので、低コストでおすすです。大根をやわらかくするためにじっくりと揚げます。しっかりと下粉をつけることで揚げる時に崩れにくくなります。短時間でできます。

作り方

- ① 大根は皮をむき0.5～1cm幅で輪切りにする。
- ② ポウロに鶏ひき肉、ゆずこしょう、おろししょうが、ゼラチンニューシルバーを入れ混ぜる。
- ③ 大根の内側に打ち粉をまぶし②で混ぜた鶏ひき肉と青じそを大根で挟み、表面に打ち粉を全体につけておく。
- ④ 卵を溶きほぐして水と合わせ、小麦粉を加えてさっくり混ぜる。
- ⑤ ③を④の衣につけて油で4～5分揚げる。
- ⑥ 半分に切り、器に盛りぼん酢しょうゆを添える。

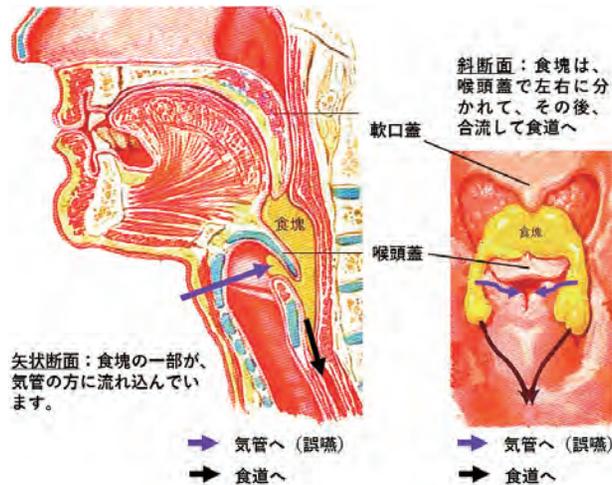
介護食への展開

鶏ひき肉、ゆずこしょう、おろししょうが、ゼラチンニューシルバーと鶏肉の半量の長いもを加えてフードプロセッサーでなめらかにします。(小分けし、ラップに包んで冷凍できます。)食べる量を蒸してぼん酢でいただけます。大根はおろして添えます。揚げる場合は、蒸したものまたは冷凍したものを使用し、衣をつけて揚げます。大根おろしを煮物だしに加え、とろみをつけてあんかけにしても食べやすいです。

ちょっと役立つ『摂食・嚥下の基礎知識』

最近、食事にむせることはありませんか？

むせる原因は、食塊が食道ではなく、気管・肺へと流れ込んでしまうからです。むせる頻度が高い人は、「誤嚥」防止の対策が必要です！



山田好秋著「摂食・嚥下のメカニズム」より引用・改変

誤嚥を防ぐためには？

「ゼラチン」や「アガー」を上手に使うことで、「とろみ」をつけることで誤嚥を防ぐことが可能です。とろみの性状は「ゼラチン」や「アガー」の加える量によって、自由に変えることができます。誤嚥を防ぐためには、その人、その人に合った食形態・食性状での提供が重要になります！

<とろみのイメージ>

ドレッシング状

薄いとろみ

とんかつソース状

中間のとろみ

ケチャップ状

濃いとろみ

ご興味のある方は、右記のQRコードにアクセス！
とろみのついた嚥下食（薄いとろみ）を、実際にヒトが
飲み込む様子を観察できます。



安全に配慮した飲み込みの工夫とは？

食するときの姿勢を見直す

食事中は軽く顎をひいた姿勢が理想的です。なるべく楽な姿勢で、胸から拳ひとつ分上のところに顎が来るように意識してください。

温かいものは温かく、冷たいものは冷たく

それぞれの適温で食べることが嚥下の反射を促します。体温±20℃以上が目安です。

飲み込むことを意識する

テレビなど他の事に気をとられながらの食事では、誤嚥の危険が増えるため、食べることに集中します。

安全で安心な食レシピの提供と商品開発をめざして!

今回、レシピに使用した「ゼラチン」と「アガー」の紹介

●ニューシルバー

事前のふやかしが不要で、45℃以上の温水に直接振り入れて溶かすことができます。



牛骨・牛皮由来の顆粒ゼラチン。においが軽減されているので素材の持ち味を活かせ、料理やスイーツなど幅広いメニューにお使いいただけます。

●クールアガー

だまにならないようあらかじめ砂糖などと混ぜてから加熱し冷まします。



海藻抽出物と豆科の種子精製物を主成分としたゼリーの素。ゼラチンと寒天の長所を併せ持ち、弾力のある食感とクリアな透明感が特徴です。

現在、商品開発への応用を試みている「ゼラチン」と「アガー」の紹介

●ゼラチンRR



シンの葉エキス入り
口腔内細菌増殖防止シート

開発中



●EGクールアガー



食べるアルコールシリーズ
(焼酎バージョン、とろみ1~3)

近日レシピ公開!



商品別ゼラチン・アガーの計量スプーンによる重量表

種類	小さじ1	大きじ1
ゼラチンニューシルバー、ゼラチンRR	1 g	3 g
クールアガー	3 g	9 g
EGクールアガー	1.1 g	3.3 g

新レシピはニッタバイオラボのホームページにて毎月公開しています。
<https://www.nitta-biolab.co.jp/st/recipe/academic/>



相愛大学 <https://www.soai.ac.jp> ニッタバイオラボ <https://www.nitta-biolab.co.jp>

発達栄養学科は、(株)ニッタバイオラボとともに、今後も安全で安心に摂食・嚥下することができる食レシピの提供、商品の研究開発に取り組んでまいります。

(相愛大学発達栄養学科 杉山 文/竹山育子/品川英朗)

【発行】 相愛大学人間発達学部発達栄養学科(管理栄養士養成課程)

559-0033 大阪市住之江区南港中4丁目4-1

【作成協力】 株式会社ニッタバイオラボのご協力により作成いたしました。

2020年12月

