

2013

『ゲル化剤を用いた美味しいレシピ集』

—80パターン—



平成25年11月30日

山梨学院短期大学

食物栄養科2年生

応用調理実習 I

目次

【山梨県産野菜のコンソメゼリー】	【レモンティーゼリー】	4
【明野金時芋と南瓜のポタージュ寒天】	【桃の牛乳寒天】	5
【寒天サラダ】	【桃のパナコッタ】	6
【野菜スープの寒天寄せ】	【レアチーズケーキ】	7
【甘々娘の冷製スクランブルエッグ】	【白鳳のヨーグルトムース】	8
【甲斐サーモンのサラダジュレ添え】	【桃のパナコッタ】	9
【夏野菜のジュレサラダ】	【ぶどうゼリー】	10
【鮭の梅ジュレかけ】	【桃ゼリー】	11
【レモン寒天サラダ】	【チャイゼリー】	12
【トマト寒天と豆腐のサラダ】	【牛乳寒天の苺ソース添え】	13
【寒天ジュレで食べるサラダ】	【寒天入りモチモチきなこ蒸しパン】	14
【ポテトサラダのコンソメジュレのせ】	【葡萄ゼリー】	15
【トマトとチーズのコンソメジュレ寄せ】	【桃とヨーグルトの2層ゼリー】	16
【トマトのめんつゆ寒天のせ】	【フルーツゼリーと桃サイダー】	17
【そうめんの寒天寄せジュレ風】	【南瓜のムース】	18
【西洋風ところてんサラダ】	【杏仁豆腐～桃ソース～】	19
【夏野菜のゼリー寄せ】	【マールムース】	20
【そうめん寒天】	【グレープフルーツゼリー】	21
【夏野菜と豆腐のポン酢ジュレかけ】	【桃ムース】	22
【フキトマト寒天】	【紅茶ゼリー】	23
【トマトのコンソメジュレ】	【李ジャムのせパナコッタ】	24
【胡瓜と茗荷のコンソメ寄せ】	【夏みかんのゼリー】	25
【イタリアンジュレの生ハム包み】	【桃ジャムのヨーグルトケーキ】	26
【鶏肉の野菜巻き】	【ソルダムとキウイのゼリー】	27
【トマトのコンソメジュレ】	【李&桃サイダーゼリー】	28
【一口寒天寄せ】	【ふわふわ寒】	29
【トマトゼリー】	【南瓜のようかん】	30
【ささみと野菜の寒天寄せ】	【ピーチジュレ】	31
【溶き卵のゼリー寄せ】	【李&桃サイダーゼリー】	32
【夏野菜の寒天サラダ】	【夏寒天ゼリー】	33
【夏野菜のコンソメ寄せ】	【桃ゼリー】	34
【魚ソーセージの3層ゼリー寄せ】	【ジュースのミニゼリー】	35
【カラフル寄せ】	【フレッシュピーチゼリー】	36
【寒天麺 ～野菜と挽き肉のせ～】	【パナコッタ ～抹茶風味～】	37
【寒天入り中華風たこサラダ】	【ヨーグルトゼリー】	38
【冷製ミートローフ】	【グレープフルーツジュレ】	39
【南瓜の新玉葱サラダ】	【桃とヨーグルトのゼリー】	40

【蒸し鶏のポン酢ジュレ】	【ヨーグルト寒天】	41
【ジャガイモのポターージュ寒天】	【ピーチゼリー】	42
【(ポンジュレ de オクラ)】	【白桃クラッシュゼリー】	43



山梨県の桃・李・巨峰・杏を用いた多種の寄せ物

**今回用いたゲル化剤は伊那食品工業株式会社より
李は NPO 法人ほったらかし畑再耕の結からご提供を頂きました。**

【山梨県産野菜のコンソメゼリー】



【レモンティーゼリー】



(野菜のコンソメゼリー)

材料：分量 1人分

ウルトラ寒天	1g	ミニトマト	7g
パプリカ (黄)	6g	水	100cc
パプリカ (赤)	3g	コンソメ	1g
ズッキーニ	15g	アスパラ	2g
オクラ	2g		
大塚人参	3g		

(レモンティーゼリー)

材料：分量 1人分

ウルトラ寒天	1g	ラム酒	少々
水	150g	レモンスライス	1枚
紅茶パック	1パック		
李ジャム	10g		

調理方法

(野菜のコンソメゼリー)

- ① パプリカ、ズッキーニ、大塚人参、ミニトマトは小さめの四角に切る。オクラは薄切りにする。
- ② 鍋に水、野菜、コンソメを入れ、ウルトラ寒天も加えて煮溶かす。型に流し冷やし固める。

(レモンティーゼリー)

- ① 湯を沸かし紅茶を煮出してウルトラ寒天・砂糖を入れ冷やし固める。
- ② 固まったら崩しながらティーカップに入れレモンスライスをのせ李ジャムを添える。

製作者から一言

- ・副菜の寄せ物は、ズッキーニ、オクラ、大塚人参などの山梨県産の野菜を使い彩りよく仕上げた。
- ・紅茶ゼリーは、ウルトラ寒天で柔らかく飲み込みやすく仕上げた。
- ・具材は対象者に応じなめらかにするように配慮する。

2品の1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
49	0.3	0	12.3	6.0	0
ビタミンA (μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
36	0	0	19	0.5	0.4

【明野金時芋と南瓜のポターージュ寒天】



【桃の牛乳寒天】



(明野金時芋と南瓜のクリーム寒天)				(桃の牛乳寒天)			
材料：分量 1人分				材料：分量 1人分			
ウルトラ寒天	0.8g	水	50g	牛乳	40g	粉寒天	0.7g
南瓜	40g	コンソメ	1g	桃	40g	砂糖	8g
明野金時芋	20g	バター	3g	水	40g	ラム酒	少々
玉葱	10g	牛乳	50g				
生クリーム	3g	パセリ	0.5g				

調理方法

(明野金時芋と南瓜のクリーム寒天)

- ① 南瓜は茹でマッシュし、水と牛乳をミキサーにかける。
- ② 茹でた明野金時芋は角切り、みじん切りの玉葱は炒め、①とバターとコンソメとウルトラ寒天を合わせて煮る。
- ③ 型に流して固まったら、皿に盛り付け生クリームとパセリを飾る。

(桃の牛乳寒天)

- ① 桃はみじん切りにする。水、粉寒天を一煮立ちさせ、温めた牛乳、砂糖を加えよく混ぜ合わせる。
- ② ①は型に流して固まったら、残りの桃を飾る。(対象者に応じ、桃の形態を考慮する)

製作者から一言

- ・副菜の寒天は夏野菜の南瓜を使用し、夏バテ防止の献立にした。
- ・デザートは桃の牛乳寒天は、牛乳の白さと夏の果物の桃で外観を強調した。
- ・明野金時芋は日照時間の長い北杜市明野地区で栽培されている色彩の濃いサツマイモである。

2品の1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
207	4.5	7.0	31.6	118	0.3
ビタミンA (μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
191	0.09	0.19	27	2.1	0.6

【寒天サラダ】



【桃のパンナコッタ】



(寒天サラダ)				(桃のパンナコッタ)			
材料：分量 1人分				材料：分量 1人分			
ウルトラ寒天	1g	ドレッシング		桃	20g	粉寒天	1g
水	80g	マヨネーズ	10g	牛乳	40g	砂糖	8g
虹鱒	10g	ポッカレモン	10g	生クリーム	20g	水	50g
しめじ	10g	砂糖	1g	ラム酒	少々		
黄パプリカ	10g	醤油	3g				
レタス	15g	ミニトマト	3個				

調理方法

(寒天サラダ)

- ① ウルトラ寒天を水に溶かし一煮立ちさせバットに入れ冷やし固める。固まったら食べやすい大きさに切る。
- ② しめじは炒める。虹鱒は蒸してさく。パプリカは薄切りミニトマトは半分に切る。
- ③ 器にレタスを敷き、①、②のせ、最後に調味料を混ぜて作ったドレッシングをかける。

(桃のパンナコッタ)

- ① 粉寒天は水に溶かし、一煮立ちさせる。牛乳と生クリーム、砂糖を加えよく混ぜ合わせる。
- ② 桃は飾り用に少しとっておき残りをピューレ状にする。①桃のピューレを加え、器に入れて固める。飾り用の桃をのせる。

製作者から一言

- ・副菜は、寒天に一手間加えて軽く食べられるようにし、パプリカやトマトなどで彩りよく工夫した。
- ・デザートは、桃が甘く美味しくできた。他に巨峰、李他でもできる。
- ・山梨の虹鱒は日本で三位の生産量を誇る。

* 2品の1人分の栄養価 *

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
249	4.9	16.8	20.2	63	0.2
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
104	0.07	0.18	28	1.1	0.6

【野菜スープの寒天寄せ】



【レアチーズケーキ】



(野菜スープの寒天寄せ)

材料：分量 1人分

人参	10 g	水	80cc
甘々娘	15 g	コンソメ	少々
キャベツ	10 g	粉寒天	0.6 g
		食塩	0.7 g
		胡椒	少々

(レアチーズケーキ)

材料：分量 1人分

ビスケット	18 g	砂糖	10 g
バター	10 g	バニラエッセンス	2 滴
ゼラチン	1 g	レモン汁	1cc
水	6cc	生クリーム	20 g
生クリーム	10 g	ヨーグルト	20 g
クリームチーズ	30 g	桃のコンポート	30 g

調理方法

(野菜スープの寒天寄せ)

- ① キャベツ、人参を食べやすい大きさに切り茹でる。人参は、一部星形にする。甘々娘は蒸して実をとる。
- ② 水にコンソメを煮溶かしスープを作り粉寒天は、加熱する。器に①を加えスープを流し入れ固める。

(レアチーズケーキ)

- ① ビスケットは砕いて溶かしたバターと混ぜ合わせカップに敷く。
- ② ゼラチンを湯でふやかし、温めた生クリーム、クリームチーズの中に入れ混ぜる。火を止め砂糖、バニラエッセンス、レモン汁を加えて混ぜたら①の上に流し入れる。
- ③ 生クリームとヨーグルトを泡立て②の上のにのせ、5mm角に切った桃を飾る。

製作者から一言

- ・副菜の寒天寄せは、人参を星形に切り見た目が楽しめるように工夫した。
- ・デザートのアチーズケーキは、山梨県の特産品である桃を用いた。程よい酸味があり夏でも食べやすいものにした。

2品の1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
450	7.0	31.2	36.5	93	0.3
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
408	0.07	0.19	7	2.1	0.9

【甘々娘の冷製スクランブルエッグ】



【白鳳のヨーグルトムース】



(甘々娘の冷製スクランブルエッグ)

材料：分量 1人分

甘々娘	15g	甲斐サーモン	5g
(とうもろこし)		チャービル	1g
卵	15g	飾り用ハーブ	少々
生クリーム	10g		
食塩、胡椒	少々		
コンソメスープ	80cc		
ゼラチン	1.6g		

(白鳳のヨーグルトムース)

材料：分量 1人分

〈ヨーグルトムース〉		〈桃ゼリー〉	
ヨーグルト	15g	桃のコンポート	30g
生クリーム	10g	桃のコンポート液	20g
牛乳	5g	レモン汁	1g
砂糖	3g	ゼラチン	0.4g
ゼラチン	0.5g	〈飾り〉	
		生クリーム 5g、ミント	適量

調理方法

(甘々娘の冷製スクランブルエッグ)

- ① 甘々娘は茹で、ミキサーでピューレ状にする。卵、生クリーム、食塩・胡椒と合わせ、湯せんしながら滑らかなスクランブルエッグを作る。
- ② ①を器に盛り、ゼラチンを煮溶かしたコンソメ液を流し入れ冷やし固める。スモークサーモン、ハーブを飾る。

(白鳳のヨーグルトムース)

- ① 牛乳を温め、砂糖、ゼラチンを溶かす。6分立ての生クリーム、ヨーグルトと合わせ、器に流し冷やし固める。固まったらその上に桃のコンポートを花びらのように飾る。
- ② 桃のコンポート液を温めゼラチンを溶かしレモン汁を加える。①に流し入れ冷やし固め、上に飾る。

製作者から一言

- ・とうもろこしは山梨県市川三郷町栽培の甘々娘を使用した。とうもろこしの甘みとコンソメの旨み、甲斐サーモンの塩味とがよく合う。
- ・桃は山梨の白鳳をコンポートにし桃重量の20%砂糖、1%のレモン汁、浸る程度の水で作る。

* 2品の1人分の栄養価 *

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
223	6.6	14.4	16.8	49	0.4
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
137	0.05	0.14	4	0.9	0.8

【ホタテのサラダジュレ添え】



【桃のパナコッタ】



(ホタテのサラダジュレ添え)

材料：分量 1人分

ウルトラ寒天	0.5g	トマト	1/3 個
甲斐サーモン	30g	枝豆	3 房
ホタテ	1 個	麺つゆ	25cc

(桃のパナコッタ)

材料：分量 1人分

桃缶	30g	粉寒天	1g
生クリーム	15cc	牛乳	45cc
砂糖	8g	レモン果汁	小さじ1

調理方法

(ホタテのサラダジュレ添え)

- ① サラダの材料を切る。甲斐サーモンは一口大に切り下味をつけテフロンフライパンで焼く。
- ② 麺つゆを、ウルトラ寒天と一緒に鍋に入れて加熱する。冷蔵庫で固める。
- ③ サラダの具材を器に盛り、上にジュレをのせる。

(桃のパナコッタ)

- ① 牛乳・生クリーム・粉寒天を鍋に入れて煮溶かす。溶けたら火からおろし砂糖・レモン果汁を加える。
- ② 桃は皮を剥いて切りコンポートを作る。
- ③ ②は器に桃を入れて、粉寒天を流し入れ固める。固まったら上に桃をのせ飾る。

製作者から一言

- ・サラダは普通のドレッシングでなく、麺つゆのジュレを使うことでさっぱりと仕上げた。
- ・デザートは旬の桃を使い季節感を出した。
- ・甲斐サーモンは山梨の山紫水明の地で誕生した大型の虹鱒で色彩が鮮やか（アスタキサンチン色素）である。

2品の1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
252	18.0	9.0	25.0	91	2.7
ビタミンA (μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
83	0.13	0.42	22	1.8	1.7

【夏野菜のジュレサラダ】



【ぶどうゼリー】



(夏野菜のジュレサラダ)

材料：分量 1人分

ウルトラ寒天	1.5 g	トマト	1 個
胡瓜	5 g	コーン	5 g
鰹出し	120 g		
食塩	少々		

(ぶどうゼリー)

材料：分量 1人分

ウルトラ寒天	2.5 g	ぶどう果汁	130 g
砂糖	3 g	李果肉	10 g

調理方法

(夏野菜のジュレサラダ)

- ① トマトの皮を湯剥きして、上部を切り、中身をくりぬく。
- ② 鰹出しを温め、食塩で味を整えたら、ウルトラ寒天を溶かして、角切りにした胡瓜とコーンを合わせる。
- ③ 氷水で冷やし固まってきたら、くりぬいたトマトに入れる。

(ぶどうゼリー)

- ① ぶどう果汁を温めたら、ウルトラ寒天を煮溶かす。(巨峰は、一番色が良く、香りも抜群)
- ② ①を器に注ぎ、李果肉を入れて冷やし固める。
- ③ ②は型からはずし冷やしてすすめる。

製作者から一言

- ・夏野菜は色が綺麗ななので、色彩を意識して作った。コンソメではなく和えて鰹出しにすることで、日本料理の味を出した。
- ・山梨県の特産品であるぶどうの巨峰は色彩、香りが抜群に良い。
- ・李とコラボした。レッドソースと葡萄の味がよく表現された一品である。

2品の1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
143	10.1	4.8	55.3	3.2	0.2
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
121	0.22	0.14	29	2.3	0.1

【鮭の梅ジュレかけ】



【桃ゼリー】



(鮭の梅ジュレかけ)				(桃ゼリー)							
材料：分量 1人分				材料：分量 1人分							
鮭	70g	梅	5g	出し汁	25g	レモン汁	少々	桃	80g	砂糖	大さじ2
醤油	小さじ1	清酒	6g	ゼラチン	1g	ゼラチン	2g	水	100g		
胡椒	少々	味醂	2g								

調理方法

(鮭の梅ジュレかけ)

- ① 鮭は食塩・胡椒を振り、バターで焼く。
- ② ジュレは、出し汁を沸騰させ、醤油、味醂、清酒を加えて煮る。
- ③ ②は火を止め、梅とゼラチンを加え、かき混ぜ冷やす。皿に整えすすめる。

(桃ゼリー)

- ① 桃ゼリーは鍋に桃、水、砂糖、レモン汁を加え煮る。
- ② ①は器に取りゼラチンを加えて冷やす。(好みで山梨のフルーツを細かくしのせる)

製作者から一言

- ・梅のジュレで夏らしいさっぱりした感じを出した。梅の少々の酸味は食欲増進にもなりうる。
- ・旬の桃で涼しく食べれるようにした。山梨の桃の生産量は日本一である。

2品の1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
280	20.6	7.8	39.5	19	0.8
ビタミンA (μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
48	0.23	0.16	6	1.1	1.5

【レモン寒天サラダ】



【チャイゼリー】



(レモン寒天サラダ)				(チャイゼリー)			
材料：分量 1人分				材料：分量 1人分			
ウルトラ寒天	0,8g	胡瓜	1/3 本	ウルトラ寒天	0.5 g	水	50cc
水	5cc	トマト	1/2 枚	チャイ粉末	2g	砂糖	小さじ 1
レモン汁	4cc	バジルドレッシング	3g	チェリー	1 個 (2g)		

調理方法
(レモン寒天サラダ)
① ウルトラ寒天を湯で溶かし、レモン汁を入れ平らな器に入れる。
② 寒天が固まったら正方形に切り、線切りの胡瓜とトマトの上にふりかける。
③ ②にバジルドレッシングをかけて完成。
(チャイゼリー)
① ウルトラ寒天を溶かし、粉末のチャイも溶かす。さっと煮る。
② 器に入れ冷え固まったら上にカットしたマラスキノチェリーを飾る。

製作者から一言

- ・レモン汁を入れた寒天をのせることでよりさわやかな味にし、夏らしいサラダにした。
- ・チャイを使い、牛乳寒天とはまた一味違った食感にした。

2品の1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
138	0.5	0	35.4	10	0.2
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
22	0.03	0.02	10	0.6	1.0

【トマト寒天と豆腐のサラダ】

【牛乳寒天の苺ソース添え】



(トマト寒天と豆腐のサラダ)				(牛乳寒天の苺ソース添え)			
材料：分量 1人分				材料：分量 1人分			
トマト	150g	レタス	30g	水	50g	苺ジャム	15g
ウルトラ寒天	3g	胡瓜	5g	牛乳	70g	ラム酒	少々
水	50g	豆腐	20g	砂糖	15g		
和風ドレッシング	5g	食塩	1g	ウルトラ寒天	1g		

調理方法

(トマト寒天と豆腐のサラダ)

- ① トマトを湯むきしてみじん切りにし水を加えて煮る。ゼラチンを加えて冷やし、固める。
- ② 野菜を洗い切る。ちぎる。豆腐を切り、盛りつけてドレッシングをかける。

(牛乳寒天の苺ソース添え)

- ① ウルトラ寒天と水を火にかけてよく溶かす。牛乳を加える。砂糖を加えて溶かす。
- ② 容器に入れ荒熱をとり冷蔵庫で冷やす。ジャムを煮詰めて、添える。
- ③ お皿に牛乳寒天を盛りソースをかけて完成。

製作者から一言

- ・夏が旬のトマトを使い彩りよく仕上げた。
- ・牛乳と苺の相性がよく美味しく色調もよい。苺ソースの代わりに杏子ソース、李ソース、桃ソース他にも良い。果物王国の山梨のフルーツ使用。

2品の1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
202	5.2	3.5	41.5	146	0.8
ビタミンA (μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
102	0.15	0.16	28	6.6	0.5

【寒天ジュレで食べるサラダ】



【寒天入りモチモチきなこ蒸しパン】



(寒天ジュレで食べるサラダ)

材料：分量 1人分

レタス	30g	粉寒天	0.5g
トマト	40g	水	110cc
胡瓜	20g	ポン酢	50cc
食塩	1g	生姜（すり卸す）	5g

(寒天入りモチモチきなこ蒸しパン)

材料：分量

ホットケーキミックス	70g	甘納豆	30g
牛乳	100g	白胡麻	小さじ1
うぐいすきなこ	大さじ2		
粉寒天	1g		

調理方法

(寒天ジュレで食べるサラダ)

- 鍋に水と粉寒天を入れて木べらで混ぜながら火にかける。沸騰したら火を弱め1分煮溶かす。寒天液の荒熱が取れたらポン酢と生姜を混ぜ、容器に入れて冷やし固める。
- ジュレが固まったら、スプーンでくずし、食べやすい大きさにした野菜の上にかける。

(寒天入りモチモチきなこ蒸しパン)

- ホットケーキミックスに牛乳、きなこ、粉寒天を混ぜ合わせる。馴染んだら、甘納豆も入れる。
- 型に分け、白胡麻をふる。蒸し器で15分蒸す。皿に盛り熱い内にすすめる。

製作者から一言

- ・サラダはすべて山梨県産の野菜を使用した。
- ・サラダのジュレは、寒天のつるりとした食感とピリッとした生姜の風味が効いて食がすすむ。
- ・蒸しパンは寒天が入ることでモチモチとし、きなこの風味がほんのり香るやさしい味である。

2品の1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
479	15.6	5.6	91.4	117	2.5
ビタミンA (μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
45	0.48	0.27	11	5.9	0.0

【ポテトサラダのコンソメジュレのせ】

【葡萄ゼリー】



(ポテトサラダのコンソメジュレのせ)

材料：分量 1人分

じゃが芋	40 g	トマト、レタス	15g ずつ
ゼラチン	0.5 g	胡瓜、人参、枝豆	15 g
マヨネーズ	8 g	胡椒	少々
コンソメスープ	20cc		

(ブドウゼリー)

材料：分量 1人分

葡萄	40 g	ゼラチン	1 g
砂糖	3 g	ブルーベリー	5 g
ラム酒	少々		
ハーブ	少々		

調理方法

(ポテトサラダのコンソメジュレのせ)

- ① じゃが芋を電子レンジで温め、ボールで押しつぶす。切った野菜も混ぜる。
- ② マヨネーズ、食塩、胡椒で味付け。コンソメスープを作り、ゼラチンパウダーを溶かす。
- ③ その後、冷蔵後で冷やし固まったらボールで粉々して皿に盛ったポテトサラダにかける。枝豆も散らす。

(ブドウゼリー)

- ① 葡萄の皮と、種を取る。熱湯にゼラチンを溶かし、砂糖も混ぜカップに葡萄と共に入れる。
- ② 冷蔵庫で冷やし固め、できたらブルーベリーをのせ、皿に移し完成。

製作者から一言

- ・一般的に食べるポテトサラダに一工夫した。対象者の状況に応じ配慮しすすめる。
- ・山梨の特産品、葡萄を用いて食べやすいゼリーにした。

2品の1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
152	3.2	6.3	22.0	13	0.4
ビタミンA (μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
11	0.08	0.04	38	1.4	1.8

【トマトとチーズのコンソメジュレ寄せ】

【桃とヨーグルトの2層ゼリー】



(トマトとチーズのコンソメジュレ寄せ)

材料：分量 1人分

ウルトラ寒天	2g	白ワイン	少々
トマト	50g	食塩	0.3g
クリームチーズ	20g		
水	100cc		
コンソメ	少々		

(桃とヨーグルトの2層ゼリー)

材料：分量 1人分

ウルトラ寒天	2g	赤ワイン	25cc
桃	50g	生クリーム	10cc
ヨーグルト	40g	レモン果汁	2g
砂糖	10g		

調理方法

(トマトとチーズのコンソメジュレ寄せ)

- ① トマトをミキサーにかけて、コンソメスープを作る。食塩で味を付ける。
- ② チーズを切り、ウルトラ寒天をコンソメで煮溶かす。チーズを加え寒天液を流し入れて固める。

(桃とヨーグルトの2層ゼリー)

- ① ワインを煮て、桃はミキサーにかける。ヨーグルトは水を切り、生クリームを泡立てる。
- ② ウルトラ寒天を煮溶かし、それぞれに合わせて固める。固まったら盛り付ける。

製作者から一言

- ・ トマトを使って夏らしさを表現した。また、クリームチーズでさわやかに仕上げた。
- ・ 桃は県産（笛吹市）を使用した。
- ・ ヨーグルトとレモン果汁でさっぱりと仕上げた。

2品の1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
225	4.6	12.0	21.6	74	0.3
ビタミンA (μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
86	0.07	0.23	13	1.2	1.4

【トマトの麺つゆ寒天のせ】

【フルーツゼリーと桃サイダー】



(トマトの麺つゆ寒天のせ)				(フルーツゼリーと桃サイダー)			
材料；分量 1人分				材料；分量 1人分			
ウルトラ寒天	0.5g	トマト	1/2 個	ウルトラ寒天	1g	ウルトラ寒天	1g
麺つゆ	25g	胡瓜	30g	葡萄ジュース	100cc	巨峰ジャム	20g
水	25g	マヨネーズ	10g	桃	1/4 個		
ツナ (缶)	10g			炭酸水			
				(レモン汁入り)	200g		

調理方法

(トマトのめんつゆ寒天のせ)

- ① 麺つゆの寒天寄せを作る。
- ② トマトの種をとり、ツナと種を混ぜる。
- ③ 胡瓜を敷き①とマヨネーズをのせる。(対象者に合った形状に工夫をする)

(フルーツゼリーとモモサイダー)

- ① 巨峰ジャムと水 100ml を加熱し寒天液を作る。
- ② ①に桃を入れ、炭酸水をかける。器に盛り軽く冷やしてすすめる。

製作者から一言

- ・夏ということで、トマトと胡瓜を使って色鮮やかにした。
- ・フルーツゼリーと桃サイダーは炭酸水を入れることで、よりさっぱりとした味にした。
- ・対象者に応じ具材は小さく切ると良い。食べやすいように工夫する。

* 2品の1人分の栄養価 *

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
303	4.4	8.2	57.5	49	0.9
ビタミンA (μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
33	0.11	0.07	53	3.3	1.2

【そうめんの寒天寄せジュレ風】



【南瓜のムース】



(そう麺の寒天寄せジュレ風)				(かぼちゃのムース)			
材料：分量 1人分				材料：分量 1人分			
そう麺	50 g	麺つゆ	10 g	南瓜	20 g	バニラエッセンス	少々
南瓜	10 g	水	50 g	砂糖	5 g	ラム酒	少々
人参	10 g	ウルトラ寒天	1 g	コーンスターチ	3 g		
おくら	10 g	清酒	少々	脱脂粉乳	20 g		
				ウルトラ寒天	2 g		
				胡椒	少々		

調理方法

(そう麺の寒天寄せジュレ風)

- ① 野菜は薄切りにしそう麺と一緒に茹で、器に野菜を散らし、そう麺を敷く。
- ② 麺つゆにウルトラ寒天を入れ、一度沸騰させてから①の器に注ぎ、固まったら皿に移す。
- ③ 南瓜は皮を除き、電子レンジで約5分加熱する。

(かぼちゃのムース)

- ① ミキサーに南瓜、砂糖、コーンスターチ、脱脂粉乳、湯 100cc を入れ、滑らかになるまで攪拌する。
- ② 滑らかになったら鍋に移しウルトラ寒天を加え沸騰させる。あら熱を取ったら器に入れ冷やし固める。

製作者から一言

- ・そう麺は麺つゆに直接つけるよりも、量を減らせるので減塩食にもよい。
- ・脱脂粉乳を使うことによりヘルシーに仕上げることができた。

* 2品の1人分の栄養価 *

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
268	7.8	0.8	56.0	78	0.8
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
181	0.10	0.14	15	3.3	2.7

【西洋風ところてんサラダ】



【杏仁豆腐～桃ソース～】



(西洋風ところてんサラダ)				(杏仁豆腐～桃ソース～)			
材料：分量 1人分				材料：分量 1人分			
寒天	3g	パプリカ	3g	牛乳	100cc	ゼラチン	3g
水	100cc	大根	3g	生クリーム	50cc	水	50cc
ハム	5g	チーズ	3g	砂糖	20g	桃ジャム	5g
茹で卵	1個	ドレッシング	5g	アーモンドエッセンス	2～3滴		
レタス	2枚						

調理方法

(西洋風ところてんサラダ)

- 鍋に粉寒天、水を加えてよく混ぜ強火で火にかける。沸騰してきたら極弱火に落とし1分程混ぜ、容器に移しあら熱が取れたら冷蔵庫に入れ冷やし固める。型からはずし切り分ける。
- 野菜、ハム、チーズは食べやすい大きさに切る。茹で卵を作る。材料をドレッシングで和える。

(杏仁豆腐～桃ソース～)

- 牛乳、生クリームに砂糖を加え沸騰する前にゼラチンをよく混ぜ、火からおろしてアーモンドエッセンスを入れ容器に移し冷やし固める。
- 桃ジャムと水を少し煮詰め、①の上飾る。冷やしてすすめる。

製作者から一言

- ・ところてんを洋風にした。チーズなどをのせると美味である。
- ・杏仁豆腐のソースは桃の他にも山梨の巨峰、李、莓、キューイフルーツ他用いてもよい。

2品の1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
308	14.2	20.0	17.0	151	1.0
ビタミンA (μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
161	0.09	0.35	11	0.1	0.8

【夏野菜のゼリー寄せ】



【マーブルムース】



(夏野菜のゼリー寄せ)

材料：分量 1人分

ウルトラ寒天	0.8g	茄子	5g
グリーンピース	5g	人参	5g
とうもろこし	5g	オクラ	3g
ブイヨン(粉末)	1g	湯	125cc

(マーブルムース)

材料：分量 1人分

桃ジャム	20g	ゼラチン	1g
生クリーム	10g	ヨーグルト	3g
蜂蜜	5g	湯	40cc
レモン汁	少々		

調理方法

(夏野菜のゼリー寄せ)

- ① 材料を5mm角に切る。ナスはオーブンで焼き、他の具材は茹でる。
- ② ブイヨンとウルトラ寒天を湯に溶かし、①の野菜が入った型に注ぎ、冷やし固める。

(マーブルムース)

- ① 桃ジャムと膨潤させたゼラチン以外の材料を混ぜる。ゼラチンを溶かし入れる。
- ② ①を型に注ぎ冷し固め、桃ジャムを入れマーブルの模様を付ける。

製作者から一言

- ・副菜の寄せ物は夏野菜を沢山取り入れ、旬を感じられる一品となった。
- ・デザートは山梨県産の桃を使い、模様を付けることで遊び心を出した。

2品の1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
104	2.0	4.9	13.8	18	0.1
ビタミンA (μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
86	0.03	0.02	4	1.0	0.0

【そう麺寒天】



【グレープフルーツゼリー】



(そう麺寒天)		(グレープフルーツゼリー)	
材料：分量 1人分		材料：分量 1人分	
ウルトラ寒天	1g	グレープフルーツ	80g
胡瓜	10g	オレンジジュース	30cc
茄子	10g	ウルトラ寒天	1g
胡麻	1g	砂糖	10g
トマト	15g		
そう麺(茹で)	90g		
大葉	1枚		
麵つゆ	20cc		
水	120cc		

調理方法

(そう麺寒天)

- ① そう麺を茹でる。野菜を一口大に切る。
- ② 麵つゆと水を鍋に入れてウルトラ寒天も加えよく混ぜ沸騰させる。
- ③ 四角い型に、そう麺、野菜、麵つゆを入れて冷やす。整えてすすめる。

(グレープフルーツゼリー)

- ① グレープフルーツの中身を繰り抜く。果汁とオレンジジュースを混ぜて鍋で熱する。
- ② 砂糖とウルトラ寒天を入れて沸騰させグレープフルーツの型に流す。固め冷やしてすすめる。

製作者から一言

- ・寒天寄せは、夏の野菜とそう麺を使って、涼しさを出した。色調に配慮しながら寄せ物を作る。
- ・ゼリーは、グレープフルーツの器を用い清涼感を演出した。

2品の1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
287	7.0	1.0	68.3	87	0.3
ビタミンA (μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
19	0.39	0.16	189	3.6	1.1

【夏野菜と豆腐のポン酢ジュレかけ】



【桃ムース】



(夏野菜と豆腐のポン酢ジュレかけ)				(桃ムース)			
材料：分量 1人分				材料：分量 1人分			
胡瓜	20 g	ポン酢	10g	桃缶詰果肉	70 g	ゼラチン	2 g
トマト	20 g	水	5 g	桃缶詰液汁	10 g	砂糖	5 g
枝豆	15 g	ゼラチン	1 g	牛乳	30 g	生クリーム	10 g
豆腐	80 g	蜂蜜	2 g				

調理方法

(夏野菜と豆腐のポン酢ジュレ)

- ① 枝豆を茹でる。ポン酢、水、ゼラチンを火にかけて、よく溶けたら蜂蜜を加え混ぜ、ポン酢ジュレとする。
- ② 野菜、豆腐を食べやすい大きさに切りポン酢ジュレをかけ、枝豆を飾る。

(桃ムース)

- ① 桃を細かく刻み、ゼラチンは缶詰の液でふやかす。
- ② ①に刻んだ桃をレンジで2分加熱して潰し、熱い内にゼラチン、砂糖、牛乳、生クリームを混ぜて冷やす。
- ③ ②を容器に流し、冷やして固める。桃を飾る。

製作者から一言

- ・夏野菜を使って彩りもきれいで、ポン酢ジュレでさっぱり食べやすいサラダにした。
- ・桃のムースは桃の味を生かすようにそっと上にものせた。

2品の1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
229	11.5	4.9	34.6	96	1.2
ビタミンA (μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
33	0.18	0.13	11	2.4	0.3

【プチトマト寒天】



【紅茶ゼリー】



(プチトマト寒天)

材料：分量 1人分

プチトマト	3g	ポン酢	2g
トマトジュース	20g	寒天	0.3g

(紅茶ゼリー)

材料：分量 1人分

紅茶(市販のもの)	100g	粉寒天	1g
桃	20g	砂糖	10g

調理方法

(プチトマト寒天)

- ① プチトマトは先部分を切り取り種を取り除く。トマトジュースに寒天とポン酢を入れ電子レンジで、30秒、10秒、5秒の順で加熱する。その都度、混ぜ合わせる。
- ② 荒熱を取り、プチトマトに入れ、ヘタを飾る。固める。整えて盛り付ける。

(紅茶ゼリー)

- ① 紅茶を沸騰させ粉寒天を入れ加熱する。桃は小さく切る。
- ② 容器に桃と①を入れ、冷やし固める。

製作者から一言

- ・夏野菜のトマトを使い簡単に作れる副菜にした。
- ・さっぱりと、果物も食べれる美味しいデザートになっている。ミルク・生クリームを入れても上品な味となる。対象者に合わせて工夫すると良い。

2品の1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
72	0.6	0.0	18.9	8	0.3
ビタミンA (μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
41	0.04	0.04	15	1.0	0.1

【トマトのコンソメジュレ】

【李ジャムのせパンナコッタ】



(トマトのコンソメジュレサラダ)

材料：分量 1人分

ウルトラ寒天	3g	トマト	100g
オリーブオイル	2g	食塩	0.3g
大葉	1枚	湯	100cc
固形コンソメ	1.5g		

(李ジャムのせパンナコッタ)

材料：分量 1人分

ウルトラ寒天	2g	水	5g	生クリーム	5g
牛乳	70g	砂糖	3g	李ジャム	2g

調理方法

(トマトのコンソメジュレサラダ)

- ① 湯 100cc を沸かし、固形コンソメを入れかき混ぜ、完全に溶けたらウルトラ寒天を入れかき混ぜる。
- ② ①をバット等に入れ冷蔵庫へ2時間程入れ固める。
- ③ ②が固まったらスプーン等でかき混ぜてジュレ状にする。
- ④ トマトを賽の目切りにしてオリーブオイルと食塩で和えたら、皿の中央に盛り付ける。
- ⑤ トマトの周りにジュレを流し込んで、刻んだ大葉を飾って出来上がり。

製作者から一言

- ・夏らしく涼しい感じを出すために冷たいジュレにし食べやすくサラダにした。
- ・デザートは砂糖を控え李ジャムの甘さを活かした。山梨県南アルプス市で栽培の李ジャムはレッドエース種で色合いが良い。山梨は李生産量日本一である。

2品の1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
127	3.2	7.2	13.3	89	0.2
ビタミンA (μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
96	0.08	0.13	16	1.1	1.0

【胡瓜と茗荷のコンソメ寄せ】



【夏みかんのゼリー】



〈胡瓜と茗荷のコンソメ寄せ〉				〈夏みかんのゼリー〉			
材料：分量 1人分				材料：分量 1人分			
胡瓜	10g	ゼラチン	2g	砂糖	10g	粉寒天	0.5g
茗荷	5g			水	20g	夏みかん	80g
コンソメ	1g			洋酒	少々		
水	120cc						

調理方法

（胡瓜と茗荷のコンソメ寄せ）

- ① 胡瓜と茗荷は小口切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし、コンソメを加え火は止め、ゼラチンを溶かし、型に流して固めて皿に盛る。

（夏みかんのゼリー）

- ① 鍋に水と夏みかん、夏みかんのしぼり汁を入れる。
- ② ①に砂糖を溶かし、粉寒天を加え、沸騰させたら火を止め、夏みかんの汁を入れ型に流して固める。冷やしてすすめる。

製作者から一言

- ・副菜は、胡瓜や茗荷が透き通って見えることで、涼しさを感じさせるようにした。
- ・デザートは、旬の夏みかんを用い、中をくり抜き器として使用し、見た目の楽しさを演出した。

2品の1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
84	3.0	0.1	19.4	24	0.2
ビタミンA (μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
9	0.06	0.02	31	1.9	0.7

【イタリアンジュレの生ハム包み】 【桃ジャムのヨーグルトケーキ】



(イタリアンジュレの生ハム包み)

材料：分量 1人分

生ハム(*)	10g	玉葱(*)	15g
トマト	5g	玉葱	2g
レモン汁	0.3g	パセリ	少々
バジル	0.2g	胡椒	少々
水	6cc	コンソメ	0.1g
しその葉	少々		

(桃ジャムのヨーグルトケーキ)

材料：分量 1人分

ヨーグルト	40g	生クリーム	17g
(プレーン)			
レモン汁	1g	牛乳	21cc
砂糖	3g	ゼラチン	1.3g
クラッカー	10g	無塩バター	5g
桃ジャム(*)	4g	水(*)	17cc

調理方法

(イタリアンジュレの生ハム包み)

- ① コンソメを溶かし*印以外の切った材料を混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ② 生ハムに薄くスライスした玉葱としその葉と①をのせ、包んで完成。

(桃ジャムのヨーグルトケーキ)

- ① クラッカーを砕き溶かしたバターを加えて混ぜ、型に敷く。
- ② *印以外の残りの材料を全て混ぜ加熱し、①に流し冷やし固める。
- ③ *印の材料を混ぜ合わせ、固まった②に流し更に冷やして固める。放射状に切って皿にのせすすめる。

製作者から一言

- ・副菜は、トマトを使い、色彩を鮮やかにした。
- ・デザートは、県産の桃の甘みを生かす為に、砂糖を少なくし桃の風味を生かした。

2品の1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
266.	8.0	18.0	17.8	121	0.6
ビタミンA (μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
150	0.14	0.14	12	0.5	0.5

【鶏肉の野菜巻き】

【ソルダムとキウイのゼリー】



(鶏肉の野菜巻き)

材料：分量 1人分

鶏胸肉	70 g	食塩	0.5g
いんげん	10 g	醤油	1g
人参	15 g	粉寒天	6g
甘々娘	20 g	湯	100cc
酢	小さじ1		
砂糖	小さじ1		

(ソルダムとキウイのゼリー)

材料：分量 1人分

ソルダム	30 g	湯	10cc
キウイ	20 g	粉寒天	0.7g
砂糖	15 g	湯	70cc
ラム酒	少々		

調理方法

(鶏肉の野菜巻き)

- ① 人参、いんげんは、細長く切り、茹でる。コーンもさっと茹でる。
- ② 鶏胸肉をたたいてのばし、野菜を巻く。ラップで包みレンジで10分加熱する。薄く切る。
- ③ 調味料を合わせ、加熱した寒天液も混ぜ入れ、冷蔵庫で冷やす。
- ④ 皿に鶏肉を盛り、周りに③のジュレ状のソースをのせる。

(ソルダムとキウイのゼリー)

- ① ソルダム、キウイは食べやすい大きさに切る。砂糖、湯、粉寒天をよく混ぜ合わせ加熱し寒天液とする。
- ② 器にソルダム、寒天液を半量入れて冷やす。固まったらキウイと残りの寒天液を入れ固める。

製作者から一言

- ・夏野菜を使った肉巻きを作り、ソースは酢を中心に仕上げさっぱり感を出した。
- ・ソルダム、キウイを使い見た目も涼しげになるようにした。(山梨県産の果物)

2品の1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
196	17.1	1.7	27.2	25	0.6
ビタミンA (μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
117	0.12	0.12	21	2.4	1.0

【トマトのコンソメジュレ】



【サイダーゼリー】



(トマトのコンソメジュレ)				(サイダーゼリー)			
材料：分量 1人分				材料：分量 1人分			
トマト	50g	胡瓜	10g	炭酸水	100g	粉ゼラチン	2g
水	100cc	ポッカレモン	5g	西瓜	10g	砂糖	10g
固形コンソメ	1g	ホワイトワイン	少々	ラム酒	少々		
砂糖	10g	しその葉	少々				
粉ゼラチン	2g						

調理方法

(トマトのコンソメジュレ)

- ① 沸騰した湯にコンソメ、砂糖を加え、火を止めゼラチンを加え混ぜ溶かす。
- ② 粗熱がとれたところにポッカレモンを加え冷蔵庫で冷やし固める。固まったらフォークでジュレにする。
- ③ スライスしたトマトの上にジュレのをせ、その上に線切りした胡瓜としその葉みじんを盛り付け完成。

(サイダーゼリー)

- ① 炭酸水を少し沸騰させ、砂糖を加え、火を止めゼラチンを加え混ぜ溶かす。
- ② 冷蔵庫で冷やし固めたらフォークでクラッシュし、型をくり抜いたスイカを飾って完成。

製作者から一言

- ・副菜は、夏野菜のトマトと胡瓜は薄切りを使いコンソメのジュレと一緒に食べやすいようにした。
- ・デザートは、ゼラチンを少なく使いさっぱりと食べられるように工夫した。

2品の1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
150	12	0.3	26.2	9	0.2
ビタミンA (μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
31	0.03	0.01	13	0.6	1.3

【一口寒天寄せ】



【ふわふわ寒】



(一口寒天寄せ)				(ふわふわ寒)			
材料：分量 1人分				材料：分量 1人分			
大塚人参	20g	ピーマン	20g	桃	30g	粉寒天	1g
胡瓜	30g	粉寒天	1g	水	100cc	砂糖	大さじ1
コンソメ	2g	水	100cc	卵白	1/2 個分	ミント	1枚

調理方法

(一口寒天寄せ)

- ① 大塚人参・ピーマンは約5mm角に切り、桃はみじん切りにする。
- ② 副菜の材料を全て鍋に入れ、沸騰させ型に流し込み、冷やし固める。胡瓜は薄く切り飾る。

(ふわふわ寒)

- ① 粉寒天・水・砂糖・桃を鍋に入れ沸騰させ、弱火で2分加熱し、卵白と食塩でメレンゲを作る。
- ② ①をゆっくり混ぜ合わせ、型に流し込み冷やし固める。ミントをのせる。

製作者から一言

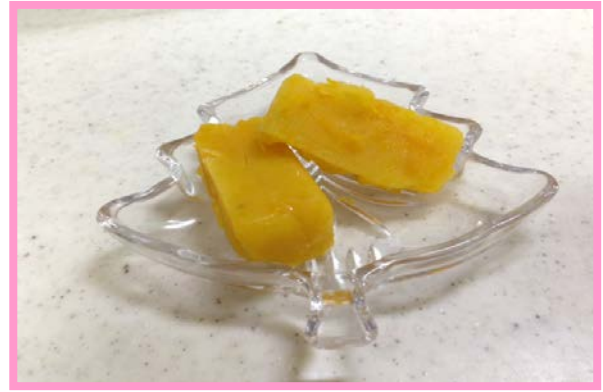
- ・市販のゼリーの型を使うことで、誰でも同じ大きさの寒天寄せを作れるようにした。
- ・デザートは山梨の桃を加熱することで、桃の甘みを強調させた。

2品の1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
176	3.9	0.2	43.2	60	0.4
ビタミンA (μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
167	0.03	0.13	22	6.1	1.5

【トマトゼリー】

【南瓜のようかん】



(トマトゼリー)

材料：分量 1人分

ウルトラ寒天	1g	トマト	10g
トマトジュース	20g	小葱	少々
李ジャム	10g		

(南瓜のようかん)

材料：分量 1人分

ウルトラ寒天	1g	南瓜	20g
牛乳	大さじ1	砂糖	3g

調理方法

(トマトゼリー)

- ① トマトジュースとウルトラ寒天を混ぜ一煮立ちさせ李ジャムを合わせる。
- ② トマトをくり抜き、①を流し込み、上に小葱を飾って冷やし固める。

(南瓜のようかん)

- ① 南瓜を耐熱容器に入れ、レンジにかける。
- ② 南瓜が柔らかくなったらつぶし、牛乳、砂糖、寒天を加えてよく混ぜ加熱する。
- ③ ②は容器に入れ、冷やし固める。

製作者から一言

- ・夏なので、トマトとトマトジュースに李ジャムを合わせた。さわやかな甘酸っぱい味が楽しめる。
- ・トマトゼリーはトマトジュースを使用したけど、料理の和え物を薄く切って入れ寄せ物にしてもよい。

* 2品の1人分の栄養価 *

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
70	1.5	0.5	1.0	18	1.0
ビタミンA (μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
85	0.05	0.02	4	14	0

【ささみと野菜の寒天寄せ】



【ピーチジュレ】



(ささみ野菜の寒天寄せ)

材料・分量 1人分

鶏ささみ	40 g	食塩	少々
人参	15 g	胡椒	少々
アスパラ	25 g	ウルトラ寒天	1 g
ヤングコーン	10 g	かにかまぼこ	15 g
固形コンソメ	1 g		
水	100cc		

(ピーチジュレ)

材料・分量 1人分

桃	30g	砂糖	小さじ1
ナタデココ	10 g	水	100cc
ゼラチン	3 g	ブランディー	少々
食紅	少々		

調理方法

(ささみ野菜の寒天寄せ)

- 寒天寄せは人参をサイコロ状にアスパラは3等分位の大きさにする。ささみは食塩・胡椒で下味をつける。
- アスパラ、人参、ささ身を茹で、冷やす。湯にコンソメを溶かしウルトラ寒天を入れて沸騰させる。
- 型に寒天を流しアスパラ、ささ身、人参、ヤングコーン、カニカマを順に入れ冷蔵庫で冷やし固める。

(ピーチジュレ)

- ゼラチン、水、砂糖を入れて煮溶かす。桃の皮を剥き楕円形切りにする。ゼラチンに食紅をつける。
- 器にゼラチン・ナタデココを入れ、上に桃のをせ冷やし固める。

製作者から一言

- 寒天寄せは色彩を考慮し、旬の野菜を入れた。
- ジュレは、ナタデココを使用して食感を工夫した。桃は山梨の果物で日本一の生産量である。

2品の1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
115	14.9	0.6	12.9	33	0.3
ビタミンA (μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
127	0.10	0.11	9	1.6	1.2

【溶き卵のゼリー寄せ】



【李&桃サイダーゼリー】



(溶き卵のゼリー寄せ)

材料：分量 1人分

卵	25g	コンソメ	2g
ウルトラ寒天	2g	水	150cc
人参	20g		
ゴールドラッシュ	5g		
ハム	10g		

(サイダーゼリー)

材料：分量 1人分

桃	15g	ラム酒	少々
李	10g		
サイダー	100cc		
ウルトラ寒天	1g		

調理方法

(溶き卵のゼリー寄せ)

- ① 人参は薄く切り、ハムと好みの形に切り抜く。ブロッコリーは一房に切る。人参とブロッコリーを茹でる。
- ② 鍋に水とコンソメを入れ、煮立たせる。沸騰したら溶き卵を加えかき混ぜる。野菜をカップに入れる。
- ③ ②の鍋に寒天を入れ煮て、野菜が入ったカップに注ぎ、冷やし固める。

(サイダーゼリー)

- ① 李と桃を薄く切り、好みの形に切り抜く。カップに山梨のフルーツを入れる。
- ② サイダーに着色料・寒天を加え弱火にかける。フルーツが入ったカップに入れ、冷蔵庫で固める。

製作者から一言

- ・副菜の寄せ物は彩りを明るくし、様々な食材を入れた。
- ・対象者に合わせた、食材の形態を配慮する。
- ・李と桃を使い、旬の食材を取り入れたデザートにした。

2品の1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
152	13.6	3.9	16.1	27	0.8
ビタミンA (μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
199	0.14	0.14	19	1.4	0.8

【夏野菜の寒天サラダ】



【夏寒天ゼリー】



(夏野菜の寒天サラダ)

材料：分量 1人分

粉寒天	0.5g	胡瓜	10g
野菜ジュース	30g	パプリカ	10g
チーズ	5g		
醤油	1g		
オリーブ油	1g		

(夏寒天ゼリー)

材料：分量 1人分

粉寒天	1g	蜜柑	10g
水	20cc	桃	10g
李ジャム	3g	パイン	10g

調理方法

(夏野菜の寒天サラダ)

- ① 胡瓜、パプリカ、チーズは0.5cm角に切る。
- ② 鍋に野菜ジュース・粉寒天を加え、1分沸騰を続け、バットに流し入れ、冷やし固める。0.5cm角に切る。
- ③ 器に①、②を盛り付け、醤油とオリーブ油をかける。

(夏寒天ゼリー)

- ① 果物は食べやすい大きさに切り器に入れる。
- ② 粉寒天、水を鍋に入れ一煮立ちさせて李ジャムを加え色をつける。
- ③ ①に②を流し入れて冷やし固める。(フルーツは対象者の状態に合わせて合わせるように切ってください)

製作者から一言

- ・サラダを全部サイコロ型にすることで可愛らしく仕上げた。形はそろえた方が良い。
- ・デザートは李ジャムを加えて粉寒天をほのかなピンク色に仕上げた。李はレッドエースの品種である。

* 2品の1人分の栄養価 *

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
97	3.3	3.0	13.9	56	2.1
ビタミンA (μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
142	0.07	0.21	3	0.2	0.2

【夏野菜のコンソメ寄せ】



【桃ゼリー】



(夏野菜のコンソメ寄せ)				(桃のゼリー)			
材料・分量 1人分				材料・分量 1人分			
胡瓜	30g	固形コンソメ	2g	桃の瓶詰め	20g	ゼラチン	1g
プチトマト	20g	水	100cc	水	30cc	ミント	1枚
メロン	20g	ゼラチン	2g			シロップ	30cc
ホワイトワイン	少々						

調理方法

(夏野菜のコンソメ寄せ)

- ① 胡瓜を1cm角に切る。トマトは湯むきする。メロンは絞って液体にする。
- ② 水を鍋に入れ調味料を入れる。沸騰したらゼラチンを混ぜ、メロン液を加え冷蔵庫で冷やし器に盛る。
- ③ ②は切って①を飾る。

(桃ゼリー)

- ① 桃を2cm角に切る。シロップと水を入れ沸騰したらゼラチンを加え、溶けたら火を止める。
- ② 器に①を入れ、冷蔵庫で冷やし固める。最後にミントを飾る。

製作者から一言

- ・今美味しい山梨の桃を使ってゼリーを作った。対象者に応じ、小さく切る。
- ・夏野菜のコンソメ寄せは畑から採りたての野菜を使った。

* 2品の1人分の栄養価 *

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
83	3.5	0.2	17.3	15	0.4
ビタミンA (μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
32	0.03	0.04	16	1.2	0.8

【魚ソーセージの3層ゼリー寄せ】

【ジュースのミニゼリー】



(魚ソーセージの3層ゼリー寄せ)

材料：分量 1人分

魚ソーセージ	25 g	粉ゼラチン	2.5 g
胡瓜	10 g	水	125cc
トマト	10 g		
コンソメ	2 g		

(ジュースのミニゼリー)

材料：分量 1人分

カルピス	30 g	ぶどうジュース	50 g
水	80cc	水	25cc
砂糖	小さじ 1/2	砂糖	小さじ 1
粉寒天	1 g	粉寒天	1 g

調理方法

(魚ソーセージのゼリー寄せ)

- ① 具材を1 cm角に切り、コンソメスープを作る。スープが熱い内に寒天を溶かす。
- ② 器に好きな順に具材を入れスープを流し込む。固まったら器に移す。(対象者により調理状態を工夫する)

(ジュースのミニゼリー)

- ① 水を温め粉寒天を煮る。砂糖と温めたカルピスを加えて冷やし固める。
- ② ①と同様に粉寒天を煮溶かし砂糖と温めた野菜ジュースを加え混ぜ①に注いで固める。

製作者から一言

- ・副菜の寄せ物は見た目がきれいになるように心がけた。
- ・デザートは型を2つ使い2層になるようにした。(カルピスと野菜ジュースのコントラスト)
- ・ゼリー寄せは型によって多種多様な寄せ物ができる。

* 2品の1人分の栄養価 *

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
114	5.7	2.0	19.6	32	0.4
ビタミンA (μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
8	0.07	0.16	3	0.3	1.5

【カラフル寄せ】



【フレッシュピーチゼリー】



(カラフル寄せ)

材料・分量 1人分

人参	10 g	コンソメ	3 g
黄パプリカ	10 g	水	100cc
赤パプリカ	10 g	粉寒天	1 g
いんげん	10 g		

(フレッシュピーチゼリー)

材料・分量 1人分

桃	50 g	粉寒天	0.5g
砂糖	2 g	水	50cc

調理方法

(カラフル寄せ)

- ① 材料を同じ大きさに切り、茹でる。(切りそろえる)
- ② コンソメスープに粉寒天を煮溶かし、野菜を並べた容器に流し入れ、固める。

(フレッシュピーチゼリー)

- ① 皮をむいた桃をミキサーにかけ、砂糖を入れる。
- ② 溶かした粉寒天と①を混ぜ容器に入れる。
- ③ ②は固まったら容器から取り出し、桃を飾る。(桃は対象者に応じ大きさを配慮する)

製作者から一言

- ・副菜は見た目をカラフルにして、夏をイメージした。
- ・デザートは桃をミキサーにかけたことで、食感良く仕上がった。
- ・対象者に合わせ山梨の季節のフルーツを添えるともっと良い。

2品の1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
47	1	0.2	11.2	13	0.2
ビタミンA (μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
92	0.04	0.03	37	1.5	1.3

【寒天麺 ～野菜と挽き肉のせ～】 【パンナコッタ ～抹茶風味～】



(寒天麺～野菜と挽き肉のせ～)

材料：分量 1人分

粉寒天	0.5 g	人参	1 g
水	75cc	長葱	5 g
コンソメ	0.5 g	サニーレタス	1 g
挽き肉	10 g	醤油	3 g
大根	3 g	胡麻	0.5 g
パプリカ	1 g	生姜、にんにく	1 g

(パンナコッタ ～抹茶風味～)

材料：分量 1人分

牛乳	40cc	抹茶粉	1 g
生クリーム	30 g	チョコシロップ	2 g
ゼラチン	1 g		
砂糖	6 g		
バニラエッセンス	少々		
水	5cc		

調理方法

(寒天麺～野菜と挽き肉のせ～)

- ① 水を沸騰させコンソメで味をつけ、粉寒天を煮溶かし、冷やして固めてから面のように細くきる。
- ② 野菜は切り、挽き肉とみじん切りにした生姜とにんにくを炒め、調味料で味をつける。皿に盛り付ける。

(パンナコッタ～抹茶風味～)

- ① ゼラチンを溶かし、鍋に牛乳、生クリームを沸騰直前まで温め砂糖を溶かす。
- ② ①に V.E とゼラチンを入れ、あら熱が取れたら容器に入れて冷やす。
- ③ ②は固まったら抹茶粉とチョコレートシロップをかける。

製作者から一言

- ・副菜は先に寒天を作って冷やしておくのがポイント。
- ・デザートはだまがでないようにしっかり混ぜるのがポイント。甘さは砂糖、好みで調節。
- ・抹茶の代わりに紅茶、ココアなどでゲル化剤を用いても美味しく出来る。

2品の1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
234	5.8	17.7	12.6	81	0.7
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
196	0.11	0.18	1	1.2	0.6

【寒天入り中華風たこサラダ】



【ヨーグルトゼリー】



(寒天入り中華風たこサラダ)

材料・分量 1人分

棒寒天	1.5 g	胡麻油	2g
水	100cc	砂糖	2g
たこ	50 g	醤油	0.5g
胡瓜	25g	酢	3g
豆板醤	1g	食塩	0.2g

(ヨーグルトゼリー)

材料・分量 1人分

ヨーグルト	150 g	粉寒天	1.5 g
ナタデココ	20 g	砂糖	30 g
生クリーム	50 g		

調理方法

(寒天入り中華風たこサラダ)

- ① 棒寒天を水に入れてふやかし、一煮立ちさせて四角の型に入れ、冷やし固める。
- ② たこと胡瓜は薄く1口大に切り、胡瓜は塩もみをする。
- ③ ①、②を皿に盛り、調味料を混ぜドレッシングを作りかける。

(ヨーグルトゼリー)

- ① ボールにヨーグルトと砂糖、生クリームを入れ混ぜ、ふやかしておいた粉寒天を加え一煮立ちさせる。
- ② ①を型に流し込み冷やし固める。
- ③ ②は型から抜いてガラスの容器ですすめる。

製作者から一言

- ・たこサラダは寒天を加えたことで涼しげに仕上がった。
- ・デザートは生クリームを入れてコクを出した。

2品の1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
250	15.7	22.5	40.8	261	0.5
ビタミンA (μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
257	0.10	0.30	6	4.1	0.8

【冷製ミートローフ】



【グレープフルーツジュレ】



(冷製ミートローフ)

材料：分量 1人分

ゼラチン	3 g	卵	1 個
豚挽肉	80 g	食塩	0.4 g
玉葱	30 g	ソース	10 g
人参	30 g	胡椒	少々
パン粉	10 g		
牛乳	100cc		

(グレープフルーツジュレ)

材料：分量 1人分

グレープフルーツ	半分 (果汁は 30g 程度使用)
粉寒天	1 g
砂糖	小さじ 1
水	70cc

調理方法

(冷製ミートローフ)

- ① 卵は茹で、パン粉は牛乳 40cc でふやかす。玉葱はみじん切り、人参はすり卸す。
- ② ふやかしたパン粉、玉葱、肉、ゼラチン、食塩、ソース、胡椒を加えて練り、残りの牛乳を入れ混ぜる。
- ③ ②を鍋に入れ火にかけて火が通ったらパウンド型の 3分の1 まで③は、流し卵を並べ残りを流し冷蔵庫へ移動。

(グレープフルーツジュレ)

- ① グレープフルーツは果肉、果汁を取る。鍋に水、砂糖を入れて弱火で煮溶かし、粉寒天と果汁を加える。
- ② フルーツの皮から内側の皮をそぎ落として容器にし、果肉、ゼリー液を流し入れ冷やし固める。

製作者から一言

- ・ミートローフは、焼かずに作っているなので、油を使わずヘルシーに仕上げることが出来た。
- ・ジュレは、果肉を取り出す時に、果汁を内側の皮も絞り、より多くした。

* 2品の1人分の栄養価 *

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
434	32.7	23.1	36.6	195	3.4
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
365	0.59	0.69	60	2.8	1.5

【南瓜の新玉葱サラダ】



【桃とヨーグルトのゼリー】



(南瓜の新玉葱サラダ)

材料：分量 1 人分

南瓜	60 g	味醂	2 g
新玉葱	40 g	胡麻油	1 g
貝割れ大根	5 g	レモン汁	1 g
ポン酢ジュレ		水	3 g
醤油	5 g	ゼラチン	1 g
酢	2 g		

(桃とヨーグルトのゼリー)

材料：分量 1 人分

ヨーグルトゼリー		桃ゼリー	
ヨーグルト	30 g	桃	80 g
牛乳	15cc	砂糖	15 g
ゼラチン	2 g	水	50cc
レモン汁	5 g	ゼラチン	2 g

調理方法

(南瓜の新玉葱サラダ)

- ① ポン酢ジュレは調味料を合わせ少し加熱しゼラチンで冷やし固め、固まったらフォークでくずす。
- ② 南瓜を約 0.5cm 幅に切り、素揚げする。薄く切った玉葱と貝割れ大根をのせ、ポン酢ジュレをかける。

(桃とヨーグルトのゼリー)

- ① ヨーグルトゼリーは牛乳を火にかけ、80℃になったらゼラチンを入れ、ヨーグルトも加え、冷やし固める。
- ② 桃ゼリーは桃を皮ごと切って水、砂糖、レモン汁で煮て、柔らかくなり、皮の色がでたら取り出し桃を切る。
- ③ 桃の茹で汁にゼラチンを入れ、ヨーグルトゼリーが固まったところで、桃とゼリー液を加えて冷やし固める。

*

製作者から一言

- ・ドレッシングをジュレにすることで涼しさを出した。
- ・山梨県産の桃を使用し、桃の自然なピンク色を生かして2層のゼリーに仕上げた。

* 2品の1人分の栄養価 *

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
209	4.0	2.8	43.3	78	0.6
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
222	0.08	0.14	41	3.9	0.8

【蒸し鶏のポン酢ジュレ】



【ヨーグルト寒天】



(蒸し鶏のポン酢ジュレ)

材料：分量 1人分

粉寒天	0.3 g	水	25cc
鶏肉	50 g	長葱	5 g
食塩	少々	ポン酢	10 g
胡椒	少々		

(ヨーグルト寒天)

材料：分量 1人分

ヨーグルト	50 g	粉寒天	0.8 g
桃	20 g	砂糖	小さじ1
水	50cc		

調理方法

(蒸し鶏のポン酢ジュレ)

- ① 鍋に粉寒天、水、を入れて煮溶かし、荒熱をとってポン酢を加えて型に入れて冷やす。
- ② 鶏肉は食塩・胡椒で下味をつけて蒸す。
- ③ ジュレはスプーンでくずして蒸し鶏にかける。みじん切りにした長葱を散らす。

(ヨーグルト寒天)

- ① 鍋に粉寒天、砂糖、水を入れて煮溶かす。
- ② 荒熱を取ってヨーグルトを入れ冷蔵庫で1～2時間冷やし固める。
- ③ ②は食べやすい大きさに切った桃を上飾る。(対象者に応じた桃の形状を考える)

製作者から一言

- ・ポン酢ジュレをかけ、食べやすくした。外観を整える為にはトマト、パプリカを薄く切って使用したい。
- ・ヨーグルトの味と桃がコラボした美味しい寒天寄せに仕上がった。

2品の1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
159	12.4	7.3	9.6	65	0.2
ビタミンA (μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
33	0.06	0.12	4	0.1	1.0

【ジャガイモのポタージュ寒天】



【ピーチゼリー】



(ジャガ芋のポタージュ寒天)				(ピーチゼリー)			
材料：分量 1人分				材料：分量 1人分			
ウルトラ寒天	0.5 g	じゃが芋	30 g	粉寒天	1 g	桃	50 g
玉葱	20 g	牛乳	50cc	砂糖	小さじ1	水	150cc
コンソメ	0.5 g	食塩	0.2 g				

調理方法

(ジャガイモのポタージュ寒天)

- ① ジャガイモを茹でる。玉葱を炒め、コンソメ、食塩、牛乳を入れる。一煮立ちさせる。
- ② ①を全てミキサーにかける。
- ③ ②を鍋に戻し、沸騰直前にウルトラ寒天を加え 30 秒加熱を続ける。容器に入れて冷やす。

(ピーチゼリー)

- ① 水に粉寒天を溶かし、火にかけ、沸騰を 2, 3 分続ける。砂糖を入れ混ぜる。
- ② 桃を 1 cm 角に切って容器に入れ①を流し込み、冷やす。(柔らかい桃を用いる)

製作者から一言

- ・副菜はポタージュを冷やし固めたら濃縮された。
- ・デザートは見た目も味も涼しいゼリーに仕上がった。桃はシャーベット状にして混合しても良い。

* 2品の1人分の栄養価 *

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
101	2.7	2.0	19.2	76	0.2
ビタミン A (μg)	ビタミン B ₁ (mg)	ビタミン B ₂ (mg)	ビタミン C (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
19	0.07	0.10	18	2.8	0.5

【ポンジュレ de オクラ】



【白桃クラッシュゼリー】



(ポンジュレ de オクラ)				(白桃のクラッシュゼリー)			
材料：分量 1人分				材料：分量 1人分			
ウルトラ寒天	0.5 g	ツナ	20g	白桃ジュース	70 g	ウルトラ寒天	1 g
オクラ	3本	枝豆	10g	キウイフルーツ	7 g	砂糖	2 g
ポン酢	大さじ5			洋酒	少々		

調理方法

(ポンジュレ de オクラ)

- ① ポン酢とウルトラ寒天をよく混ぜレンジで1分間加熱する。かき混ぜ、粗熱をとり冷蔵庫で冷やす。
- ② オクラをさっと湯で食べやすい大きさに切る。枝豆は対象者に応じてなめらかにする。
- ③ 皿にオクラ、ツナ、枝豆を盛り、冷やしておいたポンジュレをかける。

(白桃のクラッシュゼリー)

- ① ジュースとウルトラ寒天を鍋に入れ一煮立ちさせる。冷蔵庫で冷やし固める。
- ② ①のゼリーをクラッシュして器に入れ、一口大に切ったキウイフルーツを飾る。(果物は対象者に合わせた大きさにする)

製作者から一言

- ・夏野菜のオクラを使いポン酢であっさり仕上げた。
- ・季節の桃ジュースを使いクラッシュゼリーにして涼しさを演出した。風味ある果物を添えたい。
- ・対象者に応じ山梨の特産のフルーツをカットしてのせると良い。

2品の1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
96	5.2	0.4	20.4	99	1
ビタミンA (μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
30	0.05	0.08	12	8.3	0.8



今回、『ゲル化剤を用いた美味しいレシピ集』ができました。ゲル化剤の種類は多くゼラチン、ペクチン、寒天、カラギーナン他がありゼリー状態が異なり、高齢者には栄養補給に、一般の方は食事のレパートリーが豊富になり目的に応じ料理に幅がでるでしょう。多くの方々に参考になり調理しやすくかつ美味しいレシピとなるよう心を込めて作成しましたので、是非ご活用ください。



監修：〒400-8575 甲府市酒折 2-4-5

山梨学院短期大学 食物栄養科

TEL 055-224-1430
依田萬代・三科禎子