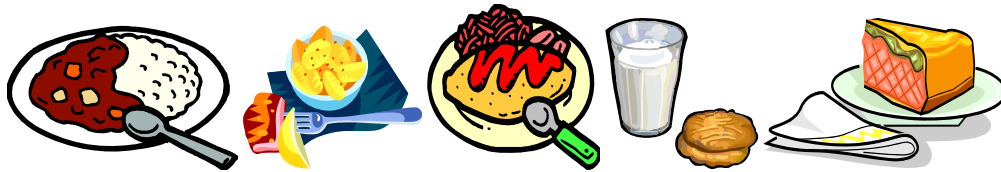




摂食・嚥下障害者のための

ソフト食レシピ集



山梨学院短期大学

食物栄養科

1) 摂食・嚥下機能とは

① 摂食・嚥下とは

摂食とは文字のとおり食事を摂ることであり、摂食機能とはそのために必要な機能すべてをいう。また、嚥下とは「飲み込み」のことであり、嚥下機能とは食物など口腔から送り込む機能をいう。

摂食・嚥下（の機能）は、ひとまとまりの行為としてなされるため、摂食・嚥下（機能）を称されることが多い。

② 栄養士が摂食・嚥下機能を理解しなければならない理由

日本人の死因の第4位は肺炎であるが、近年、高齢者の肺炎では、誤嚥を発症のきっかけとする誤嚥性肺炎（嚥下性肺炎ともいう）が多いことが指摘され、問題となっている。高齢者施設では肺炎による死亡率は高いが、そのうちの何割かは、誤嚥性肺炎であると考えられる。

誤嚥とは口腔あるいは胃の内容物が気管や肺の中に入ることをいう。誤嚥性肺炎は、本来食道に入るべき食物等が気道・肺に入ったり、胃の内容物が逆流して気道・肺に入ることをきっかけとして発症する。

すなわち、食事も誤嚥性肺炎の原因となりうるのである。

口から食べることは生きる意欲を支えることになる」と述べたが、一方で、食事は「凶器」にもなりうることを栄養士は知る必要がある。つまり、栄養士が、最後のひと口まで高齢者が自分で食べることを支援するためには、摂食・嚥下機能をよく理解した上で、「食べられる」形状の「安全な」食事の提供が必要なのである。

2) ソフトゼリー食の特徴について

人は、誰でも年をとるにつれて噛む力や飲み込む力など、身体機能が衰え、低下していく。

また、病気の後遺症などによっても、機能障害がもたらされる。

従来の「きざみ食」は、誤嚥を引き起こしやすい。細かく刻まれているために食塊にまとまりにくく、視覚的にも食べ物としてきちんと判断されにくい。

咀嚼障害をもつ高齢者でも安全においしく食べることができるソフト食の特徴として、

- ① しっかりと形がありながらも口に取り込みやすい。
- ② やわらかくて食べやすく飲み込みやすい。
- ③ 舌で押しつぶせる程度の硬さである。
- ④ 見た目もきちんと美味しそうである。
- ⑤ すべりがよく、移送しやすいものである。

- ⑥ 「摂食・嚥下のメカニズム」に関係しており、食塊を形成するのを補助する役目がある。
- ⑦ すでに食塊となっているような形のものである。
- ⑧ 普通の人にも対応できる。

以上のことが挙げられる。

3) 使用製品仕様

増粘剤

商品名： スベラカーゼ
 名称： 酵素入りゼリーの素
 原材料名： デキストリン、酵素
 トレハロース
 ゲル化剤（増粘多糖類）
 販売者： 株式会社フードケア M



ゼリーの素

商品名： イナアガー
 名称： 粉末ゼリーの素
 原材料名： ブドウ糖、寒天
 ゲル化剤（増粘多糖類）
 販売者： 伊那食品株式会社



肉・魚・卵の作り方（2，4，9，11，13，17）*番号はレシピ番号を示す。

- ① 肉（または魚・卵）を焼く。
- ② ゼリー食の材料配合については、ペースト量に対してスベラカーゼ 1.5%、イナアガー 2.8%の配合比で準備した。
- ③ ①とお湯、スベラカーゼをミキサーに加え、ペースト状にする。
- ④ イナアガーを 8 倍の水で溶かし、沸騰させた。
- ⑤ ③でできたペーストを④に少しずつ加え、混ぜ合わせながら加熱した。
- ⑥ 容器に流し入れ、水分が蒸発しないようにふたをして冷蔵庫（5℃）で 1 時間冷却。

うどんの作り方（7，9）

- ① うどんを茹でる。
- ② ゼリー食の材料配合については、ペースト量に対してスベラカーゼ 1.5%で準備した。
- ③ ①とだし汁、スベラカーゼをミキサーに加え、ペースト状にする。
- ④ 鍋で③を混ぜ合わせながら 80℃以上になるまで加熱した。
- ⑤ 容器に薄く流し入れ、水分が蒸発しないようにふたをして冷蔵庫（5℃）で 1 時間冷却。

フレンチトーストの作り方（12）

- ① フレンチトースト作る。
- ② ゼリー食の材料配合については、ペースト量に対してスベラカーゼ 1.5%で準備した。
- ③ ①と牛乳、スベラカーゼをミキサーに加え、ペースト状にする。
- ④ 鍋で③を混ぜ合わせながら 80℃以上になるまで加熱した。
- ⑤ 容器に流し入れ、水分が蒸発しないようにふたをして冷蔵庫（5℃）で 1 時間冷却。

野菜ゼリー食の作り方 1（2，3）

- ① 野菜を茹でる。
- ② ゼリー食の材料配合については、ペースト量に対してスベラカーゼ 1.5%、イナアガー 2.8%、塩分 1%の配合比で準備した。
- ③ ①とお湯、スベラカーゼをミキサーに加え、ペースト状にする。
- ④ イナアガーを約 7 倍の水で溶かし、沸騰させた。
- ⑤ ③でできたペーストを④に少しずつ加え、混ぜ合わせながら加熱した。
- ⑥ 容器に流し入れ、水分が蒸発しないようにふたをして冷蔵庫（5℃）で 1 時間冷却。

野菜ゼリー食の作り方2（煮物）（1）

- ① 野菜を茹でる。
- ② ゼリー食の材料配合については、ペースト量に対してスベラカーゼ 1.5%、イナアガー 2.8%、塩分 1%の配合比で準備した。
- ③ ①と調味料、だし汁、スベラカーゼをミキサーに加え、ペースト状にする。
- ④ イナアガーを約7倍の水で溶かし、沸騰させた。
- ⑤ ③でできたペーストを④に少しずつ加え、混ぜ合わせながら加熱した。
- ⑥ 容器に流し入れ、水分が蒸発しないようにふたをして冷蔵庫（5℃）で1時間冷却。

野菜ゼリー食の作り方3（19）

- ① 野菜を茹でる。
- ② ゼリー食の材料配合については、ペースト量に対してスベラカーゼ 1.5%、イナアガー 2.8%の配合比で準備した。
- ③ ①とお湯、スベラカーゼをミキサーに加え、ペースト状にする。
- ④ イナアガーを約8倍の水で溶かし、沸騰させた。
- ⑤ ③でできたペーストを④に少しずつ加え、混ぜ合わせながら加熱した。
- ⑥ 容器に流し入れ、水分が蒸発しないようにふたをして冷蔵庫（5℃）で1時間冷却。

野菜ゼリー食の作り方4（4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 16, 18, 20）

- ① 野菜を茹でる。
- ② ゼリー食の材料配合については、ペースト量に対してスベラカーゼ 1.5%、イナアガー 2.8%の配合比で準備した。
- ③ ①とだし汁、スベラカーゼをミキサーに加え、ペースト状にする。
- ④ イナアガーを約8倍の水で溶かし、沸騰させた。
- ⑤ ③でできたペーストを④に少しずつ加え、混ぜ合わせながら加熱した。
- ⑥ 容器に流し入れ、水分が蒸発しないようにふたをして冷蔵庫（5℃）で1時間冷却。

揚げ物用ゼリーの作り方（4, 11）

- ① 肉（または魚）を焼く。
- ② ゼリー食の材料配合については、ペースト量に対してスベラカーゼ 1.5%、イナアガー 2.8%の配合比で準備した。
- ③ ①とお湯、調味料、スベラカーゼをミキサーに加え、ペースト状にする。
- ④ ペースト量に対し、3%の量の片栗粉を混ぜ合わせる。
- ⑤ イナアガーを8倍の水で溶かし、沸騰させた。
- ⑥ ④でできたペーストを⑤に少しずつ加え、混ぜ合わせながら加熱した。
- ⑦ 容器に流し入れ、水分が蒸発しないようにふたをして冷蔵庫（5℃）で1時間冷却。

1) きんぴらごぼう



| エネルギー | 脂質 | たんぱく質 | 炭水化物 | 食塩 |
|---------|------|-------|-------|------|
| 105kcal | 1.3g | 3.1g | 18.8g | 1.6g |

(1人分)

| 材料 | |
|---------|-----|
| にんじんゼリー | 40g |
| ごぼうゼリー | 75g |
| いりごま | 2g |

〈作り方〉

- ① にんじんゼリーとごぼうゼリーを作る。
- ② 細く切って、いりゴマをかける。

| 材料1 (にんじんゼリー用) | | |
|----------------|------|-----|
| にんじん | 100g | |
| だし汁 | 80g | |
| 酒 | 10g | |
| | 砂糖 | 4g |
| | しょうゆ | 12g |
| スベラカーゼ | 2.8g | |
| イナアガー | 4.6g | |
| 水 | 30g | |
| 塩 | 0.3g | |

〈作り方〉

作り方については野菜ゼリー2を参照。

| 材料2 (ごぼうゼリー用) | | |
|---------------|------|-----|
| ごぼう | 150g | |
| だし汁 | 120g | |
| 酒 | 22g | |
| | 砂糖 | 6g |
| | しょうゆ | 15g |
| スベラカーゼ | 3.9g | |
| イナアガー | 6.7g | |
| 水 | 50g | |
| 塩 | 0.5g | |

〈作り方〉

作り方については野菜ゼリー2を参照。

2) 鶏肉の野菜巻き



| エネルギー | 脂質 | たんぱく質 | 炭水化物 | 食塩 |
|---------|------|-------|------|------|
| 130kcal | 7.8g | 10.0g | 3.8g | 1.7g |

(1人分)

| 材料 | |
|-----------|-----|
| 鶏肉ゼリー | 55g |
| にんじんゼリー | 15g |
| アスパラガスゼリー | 15g |

〈作り方〉

- ① にんじんゼリーとアスパラガスゼリーを作り、固まったら幅 1cm の棒状に切る。
- ② 鶏肉ゼリーを作り、容器に半分流し入れ、①を並べ、残りを素早く入れる。

| 材料 1 (にんじんゼリー用) | |
|-----------------|------|
| にんじん | 90g |
| お湯 | 72g |
| スベラカーゼ | 2.2g |
| イナアガー | 3.4g |
| 水 | 25g |
| 塩 | 0.7g |

〈作り方〉

作り方については野菜ゼリー2を参照。

| 材料 2 (鶏肉ゼリー用) | | |
|---------------|------|------|
| 鶏もも肉 (皮付き) | 200g | |
| だし汁 | 180g | |
| { | 塩 | 3g |
| | こしょう | 0.3g |
| | しょうゆ | 12g |
| | みりん | 12g |
| スベラカーゼ | 4.9g | |
| イナアガー | 7.7g | |
| 水 | 55g | |
| 塩 | 0.8g | |

〈作り方〉

作り方については肉・魚・卵を参照。

| 材料 3 (アスパラゼリー用) | |
|-----------------|------|
| アスパラガス | 90g |
| お湯 | 72g |
| 塩 | 1g |
| スベラカーゼ | 2.2g |
| イナアガー | 3.4g |
| 水 | 25g |
| 塩 | 0.7g |

〈作り方〉

作り方については野菜ゼリー1を参照。

3) ジャがいもとがんもどきの煮つけ



| エネルギー | 脂質 | たんぱく質 | 炭水化物 | 食塩 |
|---------|------|-------|-------|------|
| 154kcal | 7.2g | 7.8g | 13.1g | 0.9g |

(1人分)

| 材料 | |
|-----------|-----|
| じゃがいもゼリー | 40g |
| さやいんげんゼリー | 15g |
| がんもどきゼリー | 40g |
| にんじんゼリー | 10g |

〈作り方〉

- ① がんもどきゼリーを作り、固まらないうちにラップで丸い形にする。
- ② ジャがいも・にんじんゼリーは型抜きをする。
- ③ さやいんげんゼリーは1cmの棒状にする。

| 材料1 (じゃがいもゼリー用) | |
|-----------------|-------|
| じゃがいも | 300g |
| だし汁 | 255g |
| 酒 | 21g |
| しょうゆ | 12.6g |
| 砂糖 | 5.6g |
| スベラカーゼ | 7.8g |
| イナアガー | 14.1g |
| 水 | 100g |
| 塩 | 0.5g |

〈作り方〉

作り方については野菜ゼリー1を参照。

| 材料 2 (さやいんげんゼリー用) | |
|-------------------|-------|
| さやいんげん | 150g |
| だし汁 | 120g |
| { 酒 | 10.5g |
| { しょうゆ | 6.3g |
| { 砂糖 | 2.8g |
| スベラカーゼ | 3.4g |
| イナアガー | 5.7g |
| 水 | 40g |
| 塩 | 0.2g |

〈作り方〉

作り方については野菜ゼリー1を参照。

| 材料 3 (がんもどきゼリー用) | |
|------------------|------|
| がんもどき | 200g |
| だし汁 | 170g |
| { 酒 | 15g |
| { しょうゆ | 9g |
| { 砂糖 | 4g |
| スベラカーゼ | 5.7g |
| イナアガー | 9.7g |
| 水 | 70g |
| 塩 | 0.3g |

〈作り方〉

作り方については野菜ゼリー1を参照。

| 材料 4 (にんじんゼリー用) | |
|-----------------|------|
| にんじん | 200g |
| お湯 | 160g |
| 塩 | 1g |
| スベラカーゼ | 4.9g |
| イナアガー | 8.8g |
| 水 | 60g |
| 塩 | 0.3g |

〈作り方〉

作り方については野菜ゼリー1を参照。

4) 酢豚



(1人分)

| エネルギー | 脂質 | たんぱく質 | 炭水化物 | 食塩 |
|---------|------|-------|-------|------|
| 111kcal | 3.1g | 4.9g | 14.4g | 1.0g |

| 材料 | |
|---------|------|
| 豚肉ゼリー | 15g |
| 片栗粉 | 2g |
| 揚げ油 | 1.5g |
| にんじんゼリー | 15g |
| ピーマンゼリー | 15g |
| 椎茸ゼリー | 15g |
| 筍ゼリー | 15g |
| 水 | 60g |
| 中華だし | 0.5g |
| しょうゆ・酒 | 5g |
| ケチャップ | 9g |
| 砂糖 | 3g |
| 酢 | 6g |
| 片栗粉 | 3.6g |

〈作り方〉

- ① にんじん・ピーマン・椎茸・筍ゼリーを作り、固まったら 1.5cm 角に切る。
- ② 豚肉ゼリーが固まったら 1.5cm 角に切り、片栗粉をつけて揚げる。
- ③ 水と調味料を合わせ、煮立ったら水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ④ ①と②と③をからめる。

| 材料 1 (豚肉ゼリー用) | |
|---------------|------|
| 豚肉 | 150g |
| お湯 | 135g |
| スベラカーゼ | 3.7g |
| イナアガー | 6.2g |
| 水 | 50g |

〈作り方〉

作り方については肉・魚・卵を参照。

| 材料 2 (にんじんゼリー用) | |
|-----------------|-------|
| にんじん | 250g |
| お湯 | 225g |
| スベラカーゼ | 6.6g |
| イナアガー | 12.2g |
| 水 | 100g |

〈作り方〉

作り方については野菜ゼリー3を参照。

| 材料 3 (ピーマンゼリー用) | |
|-----------------|------|
| ピーマン | 100g |
| お湯 | 75g |
| スベラカーゼ | 2.5g |
| イナアガー | 9.7g |
| 水 | 80g |

〈作り方〉

作り方については野菜ゼリー3を参照。

| 材料 4 (椎茸ゼリー用) | |
|---------------|------|
| しいたけ (干) | 65g |
| お湯 | 35g |
| スベラカーゼ | 1.5g |
| イナアガー | 2.0g |
| 水 | 15g |

〈作り方〉

作り方については野菜ゼリー3を参照。

| 材料 5 (筍ゼリー用) | |
|--------------|------|
| たけのこ | 150g |
| お湯 | 113g |
| スベラカーゼ | 3.9g |
| イナアガー | 6.7g |
| 水 | 55g |

〈作り方〉

作り方については野菜ゼリー3を参照。

5) カラフルサラダ



| エネルギー | 脂質 | たんぱく質 | 炭水化物 | 食塩 |
|--------|------|-------|------|------|
| 56kcal | 1.4g | 3.6g | 7.5g | 0.6g |

(1人分)

| 材料 | |
|-----------|-----|
| トマトゼリー | 20g |
| 枝豆ゼリー | 20g |
| とうもろこしゼリー | 20g |
| ブロッコリーゼリー | 20g |
| 和風ドレッシング | 8g |

〈作り方〉

トマト・枝豆・とうもろこし・ブロッコリーの順にゼリーを作り、四角い型に 1/4 程度ずつ流し入れる。

| 材料 1 (トマトゼリー用) | |
|----------------|------|
| トマト (種・皮は除く) | 150g |
| お湯 | 60g |
| スベラカーゼ | 3.1g |
| イナアガー | 5.6g |
| 水 | 45g |

〈作り方〉

作り方については野菜ゼリー3を参照。

| 材料 2 (枝豆ゼリー用) | |
|---------------|------|
| 枝豆 | 150g |
| お湯 | 135g |
| スベラカーゼ | 4.3g |
| イナアガー | 7.0g |
| 水 | 55g |

〈作り方〉

作り方については野菜ゼリー3を参照。

| 材料 3 (とうもろこしゼリー用) | |
|-------------------|------|
| とうもろこし (裏ごし済) | 150g |
| お湯 | 128g |
| スベラカーゼ | 4.5g |
| イナアガー | 6.9g |
| 水 | 55g |

〈作り方〉

作り方については野菜ゼリー3を参照。

| 材料 4 (ブロッコリーゼリー用) | |
|-------------------|------|
| ブロッコリー | 150g |
| お湯 | 120g |
| スベラカーゼ | 4.0g |
| イナアガー | 9.8g |
| 水 | 80g |

〈作り方〉

作り方については野菜ゼリー3を参照。

6) コンソメスープ



| エネルギー | 脂質 | たんぱく質 | 炭水化物 | 食塩 |
|--------|----|-------|------|------|
| 21kcal | 0g | 0.5g | 4.8g | 0.8g |

(1人分)

| 材料 | |
|----------|------|
| じゃがいもゼリー | 20g |
| にんじんゼリー | 10g |
| 水 | 150g |
| コンソメ | 1g |
| 塩 | 0.4g |
| スベラカーゼ | 1.5g |

〈作り方〉

- ① にんじん・じゃがいもゼリーは型抜きをする。
- ② 鍋に水を入れて温め、コンソメ・塩で味付けをしてスベラカーゼを溶かす。80℃以上まで温めたら火を止める。
- ③ ①をのせる。

| 材料1 (じゃがいもゼリー用) | |
|-----------------|------|
| じゃがいも | 150g |
| お湯 | 113g |
| スベラカーゼ | 3.9g |
| イナアガー | 6.6g |
| 水 | 55g |

〈作り方〉

作り方については野菜ゼリー3を参照。

| 材料2 (にんじんゼリー用) | |
|----------------|-------|
| にんじん | 250g |
| お湯 | 225g |
| スベラカーゼ | 6.6g |
| イナアガー | 12.2g |
| 水 | 100g |

〈作り方〉

作り方については野菜ゼリー3を参照。

7) ほうとう

(1人分)



| エネルギー | 脂質 | たんぱく質 | 炭水化物 | 食塩 |
|---------|------|-------|-------|------|
| 256kcal | 3.8g | 10.9g | 44.0g | 1.8g |

| 材料 | |
|----------|------|
| かぼちゃゼリー | 20g |
| にんじんゼリー | 20g |
| 鶏肉ゼリー | 20g |
| さつまいもゼリー | 15g |
| 椎茸ゼリー | 15g |
| 白菜ゼリー | 15g |
| うどん | 130g |
| だし汁 | 200g |
| 酒 | 3g |
| みそ | 10g |
| スベラカーゼ | 2.0g |

〈作り方〉

- ① かぼちゃ・にんじん・鶏肉・さつまいも・椎茸・白菜ゼリーを作り、型抜きをする。
- ② うどんが固まったら、1cm幅に切る。
- ③ だし汁と調味料、スベラカーゼを合わせ、80℃以上まで温める。
- ④ ①と②と③を器に盛る。

| 材料1 (かぼちゃゼリー用) | |
|----------------|------|
| かぼちゃ (皮は除く) | 150g |
| お湯 | 128g |
| スベラカーゼ | 4.1g |
| イナアガー | 7.3g |
| 水 | 60g |

〈作り方〉

作り方については野菜ゼリー3を参照。

| 材料2 (にんじんゼリー用) | |
|----------------|------|
| にんじん | 150g |
| お湯 | 135g |
| スベラカーゼ | 4.3g |
| イナアガー | 7.0g |
| 水 | 55g |

〈作り方〉

作り方については野菜ゼリー3を参照。

| 材料 3 (鶏肉ゼリー用) | |
|---------------|------|
| 鶏肉 | 150g |
| お湯 | 135g |
| スベラカーゼ | 4.3g |
| イナアガー | 7.0g |
| 水 | 55g |

〈作り方〉

作り方については肉・魚・卵を参照。

| 材料 4 (さつまいもゼリー用) | |
|------------------|------|
| さつまいも | 150g |
| お湯 | 135g |
| スベラカーゼ | 4.3g |
| イナアガー | 6.9g |
| 水 | 55g |

〈作り方〉

作り方については野菜ゼリー3を参照。

| 材料 5 (椎茸ゼリー用) | |
|---------------|------|
| しいたけ (生) | 150g |
| お湯 | 150g |
| スベラカーゼ | 4.5g |
| イナアガー | 6.7g |
| 水 | 55g |

〈作り方〉

作り方については野菜ゼリー3を参照。

| 材料 6 (白菜ゼリー用) | |
|---------------|------|
| 白菜 | 150g |
| お湯 | 75g |
| スベラカーゼ | 3.4g |
| イナアガー | 6.2g |
| 水 | 50g |

〈作り方〉

作り方については野菜ゼリー3を参照。

| 材料 7 (うどん用) | |
|-------------|------|
| うどん | 100g |
| だし汁 | 200g |
| スベラカーゼ | 2.3g |

〈作り方〉

作り方についてはうどんの作り方を参照。

8) なすの 煮おろし



| | | | | |
|-------|----|-------|------|----|
| エネルギー | 脂質 | たんぱく質 | 炭水化物 | 食塩 |
|-------|----|-------|------|----|

| | | | | |
|--------|------|-------|------|------|
| エネルギー | 脂質 | たんぱく質 | 炭水化物 | 食塩 |
| 35kcal | 0.1g | 1.8g | 7.4g | 0.7g |

(1 人分)

| 材料 | |
|-------|------|
| なすゼリー | 100g |
| 大根おろし | 30g |
| だし汁 | 30g |
| みりん | 1.3g |
| しょうゆ | 5g |

〈作り方〉

- ① なすゼリーを作り、固まったら型抜きをする。
- ② だし汁と調味料を合わせる。
- ③ 大根おろしを作り、なすゼリーの上に乗せて②をかける。

| 材料 (なすゼリー用) | |
|----------------|------|
| なす (皮を 1/3 むく) | 245g |
| お湯 | 100g |
| スベラカーゼ | 5.1g |
| イナアガー | 8.7g |
| 水 | 70g |

〈作り方〉

作り方については野菜ゼリー3を参照。

9) きつねうどん

| | | | | |
|---------|-------|------|-------|------|
| 244kcal | 10.4g | 9.3g | 26.4g | 1.3g |
|---------|-------|------|-------|------|



(1人分)

| 材料 | |
|---------|------|
| 油揚げゼリー | 30g |
| にんじんゼリー | 20g |
| うどん | 100g |
| だし汁 | 90g |
| しょうゆ | 6.2g |
| みりん | 3.6g |
| スベラカーゼ | 0.5g |

〈作り方〉

- ① にんじん・油揚げゼリーを作り、固まったら型抜きをする。
- ② うどんは固まったら 1cm 幅に切る。
- ③ だし汁と調味料、スベラカーゼを合わせ、80℃以上まで加熱する。
- ④ 器に②・③を入れ、①を飾り付ける。

| 材料 1 (油揚げゼリー用) | |
|----------------|------|
| 油揚げ | 150g |
| だし汁 | 150g |
| スベラカーゼ | 4.5g |
| イナアガー | 7.0g |
| 水 | 55g |

〈作り方〉

作り方については野菜ゼリー4を参照。

| 材料 2 (にんじんゼリー用) | |
|-----------------|------|
| にんじん | 150g |
| だし汁 | 120g |
| スベラカーゼ | 4.0g |
| イナアガー | 6.4g |
| 水 | 50g |

〈作り方〉

作り方については野菜ゼリー4を参照。

| 材料 3 (うどん用) | |
|-------------|------|
| うどん | 250g |
| だし汁 | 125g |
| スベラカーゼ | 5.6g |

〈作り方〉

作り方についてはうどんの作り方を参照。

10) もやしとほうれん草のレモン和え



| エネルギー | 脂質 | たんぱく質 | 炭水化物 | 食塩 |
|--------|------|-------|-------|------|
| 76kcal | 2.5g | 2.8g | 13.4g | 0.4g |

(1人分)

| 材料 | | |
|----------|-----|------|
| もやしゼリー | 60g | |
| ほうれん草ゼリー | 75g | |
| レモンゼリー | 30g | |
| } | 水 | 10g |
| | 油 | 2g |
| | 塩 | 0.4g |
| | 砂糖 | 7g |

〈作り方〉

- ① もやし・ほうれん草ゼリーを作り、固まったら 1.5cm 幅の棒状に切る。
- ② レモンゼリーは 5mm 角のキューブ状にする。
- ③ ①と②を和える。

| 材料 1 (もやしゼリー用) | |
|----------------|------|
| もやし | 170g |
| お湯 | 51g |
| スベラカーゼ | 3.3g |
| イナアガー | 6.0g |
| 水 | 50g |

〈作り方〉

作り方については野菜ゼリー3を参照。

| 材料 2 (ほうれん草ゼリー用) | |
|------------------|------|
| ほうれん草 | 110g |
| お湯 | 77g |
| スベラカーゼ | 2.7g |
| イナアガー | 4.8g |
| 水 | 40g |

〈作り方〉

作り方については野菜ゼリー3を参照。

| 材料 3 (レモンゼリー用) | |
|----------------|------|
| レモン | 100g |
| スベラカーゼ | 1.5g |
| イナアガー | 5.8g |

〈作り方〉

作り方については野菜ゼリー3を参照。

11) さばの竜田揚げ



| エネルギー | 脂質 | たんぱく質 | 炭水化物 | 食塩 |
|---------|-------|-------|-------|------|
| 414kcal | 28.5g | 14.2g | 20.4g | 0.8g |

(1人分)

| 材料 | | |
|-------|---------|-----|
| さばゼリー | 80g | |
| } | 片栗粉 | 16g |
| | 油 | 7g |
| | レモンスライス | 15g |

〈作り方〉

- ① さばゼリーを作る。
- ② ①に片栗粉をまぶし、表面が固まるまで揚げる。
- ③ レモンを飾る。

| 材料 (さばゼリー用) | | |
|-------------|------|-----|
| さば | 165g | |
| お湯 | 115g | |
| } | 片栗粉 | 5g |
| | みりん | 12g |
| } | しょうゆ | 8g |
| | 酒 | 6g |
| スベラカーゼ | 5.1g | |
| イナアガー | 5.9g | |
| 水 | 50g | |

〈作り方〉

作り方については揚げ物用ゼリーを参照。

12) フレンチトースト



| エネルギー | 脂質 | たんぱく質 | 炭水化物 | 食塩 |
|---------|------|-------|-------|------|
| 220kcal | 8.9g | 8.4g | 26.3g | 0.7g |

(1人分)

| 材料 | |
|-------------|------|
| フレンチトーストゼリー | 130g |

〈作り方〉

- ① フレンチトーストゼリーを作る。
- ② 固まったら、パンに見えるように切る。

| 材料 (パン用) | |
|--------------------------------|------|
| パン | 135g |
| 卵 | 105g |
| { 牛乳 砂糖 バター グラニュー糖 | 240g |
| | 24g |
| | 15g |
| | 6g |
| 牛乳 | 50g |
| スベラカーゼ | 4.5g |

〈作り方〉

作り方についてはフレンチトーストを参照。

13) スパニッシュオムレツ



| エネルギー | 脂質 | たんぱく質 | 炭水化物 | 食塩 |
|---------|------|-------|------|------|
| 105kcal | 5.2g | 6.8g | 7.0g | 0.5g |

(1人分)

| 材料 | |
|----------|-----|
| 卵ゼリー | 50g |
| じゃがいもゼリー | 30g |
| トマトケチャップ | 3g |

〈作り方〉

- ① じゃがいもゼリーを作り、固まったら 0.5cm 角に切る。
- ② 卵ゼリーを作る。
- ③ 容器に半分を入れ、①を散らしてから、残りの半分をいれる。

| 材料 1 (卵ゼリー用) | |
|----------------|------|
| 卵 | 150g |
| { 塩 こしょう | 0.6g |
| | 0.2g |
| お湯 | 75g |
| スベラカーゼ | 3.3g |

〈作り方〉

作り方については肉・魚・卵を参照。

| 材料 2 (じゃがいもゼリー用) | |
|------------------|------|
| じゃがいも | 200g |
| お湯 | 120g |
| スベラカーゼ | 4.8g |
| イナアガー | 8.3g |
| 水 | 65g |

〈作り方〉

作り方については野菜ゼリー3を参照。

14) 野菜サラダ



| エネルギー | 脂質 | たんぱく質 | 炭水化物 | 食塩 |
|--------|------|-------|------|------|
| 73kcal | 4.5g | 1.5g | 7.3g | 0.3g |

(1人分)

| 材料 | |
|-----------|-----|
| ほうれん草ゼリー | 40g |
| トマトゼリー | 30g |
| かぼちゃゼリー | 20g |
| ドレッシングゼリー | 10g |

〈作り方〉

- ① ほうれん草・トマト・かぼちゃゼリーを作り、固まったら型抜きをする。
- ② ドレッシングゼリーは5mm角のキューブ状にする。
- ③ ①と②を和える

| 材料1 (ほうれん草ゼリー用) | |
|-----------------|-------|
| ほうれん草 | 300g |
| お湯 | 225g |
| スベラカーゼ | 7.6g |
| イナアガー | 13.4g |
| 水 | 110g |

〈作り方〉

作り方については野菜ゼリー3を参照。

| 材料2 (トマトゼリー用) | |
|---------------|------|
| トマト (皮・種は除く) | 200g |
| お湯 | 80g |
| スベラカーゼ | 4.2g |
| イナアガー | 7.3g |
| 水 | 60g |

〈作り方〉

作り方については野菜ゼリー3を参照。

| 材料 3 (かぼちゃゼリー用) | |
|-----------------|------|
| かぼちゃ | 150g |
| お湯 | 130g |
| スベラカーゼ | 4.2g |
| イナアガー | 6.9g |
| 水 | 55g |

〈作り方〉

作り方については野菜ゼリー3を参照。

| 材料 4 (ドレッシングゼリー用) | |
|-------------------|------|
| イタリアンドレッシング | 50g |
| スベラカーゼ | 0.7g |
| イナアガー | 1.4g |
| 水 | 10g |

〈作り方〉

作り方については野菜ゼリー3を参照。

15) かぼちゃのポタージュ



| エネルギー | 脂質 | たんぱく質 | 炭水化物 | 食塩 |
|---------|------|-------|-------|------|
| 135kcal | 4.8g | 5.4g | 18.0g | 0.9g |

(1人分)

| 材料 | |
|--------|------|
| かぼちゃ | 50g |
| たまねぎ | 15g |
| 牛乳 | 120g |
| 水 | 40g |
| コンソメ | 1g |
| 塩 | 0.4g |
| スベラカーゼ | 1.6g |
| パセリ | 0.3g |

〈作り方〉

- ① かぼちゃは皮を除いて茹でる。玉ねぎはみじん切りにして炒める。
- ② ミキサーに①と牛乳、水、スベラカーゼを入れて混ぜる。
- ③ 鍋に②とコンソメを入れ、80℃以上まで温める。
- ④ 少し煮立たせたら塩を入れる。
- ⑤ 器に流し入れ、パセリを飾る。

16) フルーツ ヨーグルト

| エネルギー | 脂質 | たんぱく質 | 炭水化物 | 食塩 |
|--------|------|-------|-------|------|
| 68kcal | 1.8g | 2.7g | 10.6g | 0.1g |



(1人分)

| 材料 | |
|------------|-----|
| みかんゼリー | 15g |
| バナナゼリー | 15g |
| キウイフルーツゼリー | 15g |
| ヨーグルト | 60g |

〈作り方〉

- ① みかん・バナナ・キウイフルーツゼリーを作り、1.5cm 角に切る。
- ② ①とヨーグルトを和える。

| 材料 1 (みかんゼリー用) | |
|----------------|------|
| みかん | 220g |
| スベラカーゼ | 3.3g |
| イナアガー | 6.2g |
| 水 | 50g |

〈作り方〉

作り方については野菜ゼリー3を参照。

| 材料 2 (バナナゼリー用) | |
|----------------|------|
| バナナ | 250g |
| 水 | 50g |
| スベラカーゼ | 4.5g |
| イナアガー | 8g |
| 水 | 65g |

〈作り方〉

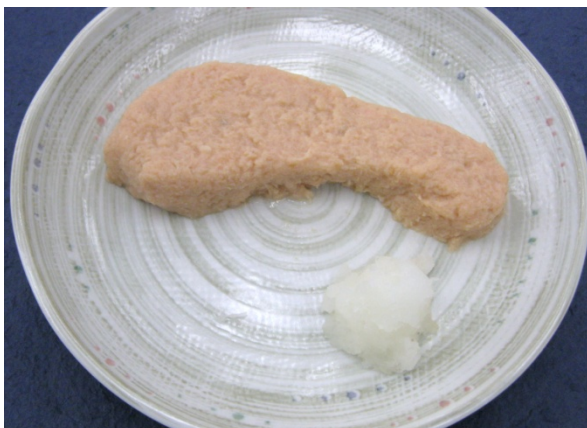
作り方については野菜ゼリー3を参照。

| 材料 3 (キウイフルーツゼリー用) | |
|--------------------|------|
| キウイフルーツ | 250g |
| スベラカーゼ | 3.7g |
| イナアガー | 6.6g |
| 水 | 55g |

〈作り方〉

作り方については野菜ゼリー3を参照。

17) 焼鮭



| エネルギー | 脂質 | たんぱく質 | 炭水化物 | 食塩 |
|--------|------|-------|------|------|
| 85kcal | 2.7g | 13.5g | 0.5g | 0.1g |

(1人分)

| 材料 | |
|-------|-----|
| 鮭ゼリー | 60g |
| 大根おろし | 10g |

〈作り方〉

- ① 鮭ゼリーを作る。
- ② アルミホイルで鮭の形に成形する。

| 材料 (鮭ゼリー用) | |
|------------|------|
| 塩鮭 | 75g |
| お湯 | 75g |
| スベラカーゼ | 2.2g |

〈作り方〉

作り方については肉・魚・卵を参照。

18) 野菜のごま酢和え

(1人分)



| エネルギー | 脂質 | たんぱく質 | 炭水化物 | 食塩 |
|--------|------|-------|------|------|
| 73kcal | 3.4g | 2.1g | 9.2g | 0.4g |

| 材料 | |
|----------|-----|
| トマトゼリー | 10g |
| 赤ピーマンゼリー | 10g |
| 黄ピーマンゼリー | 10g |
| キャベツゼリー | 30g |
| 練りごま | 6g |
| だし汁 | 5g |
| しょうゆ | 3g |
| 砂糖 | 3g |
| みりん | 3g |
| 酢 | 2g |

〈作り方〉

- ① トマト・赤ピーマン・黄ピーマン・キャベツゼリーを作る。
- ② 固まったら 1.5cm 角に切る。
- ③ 合わせた調味料と②を和える。

| 材料 1 (トマトゼリー用) | |
|----------------|------|
| トマト (皮・種は除く) | 150g |
| お湯 | 60g |
| スベラカーゼ | 3.1g |
| イナアガー | 5.3g |
| 水 | 40g |

〈作り方〉

作り方については野菜ゼリー3を参照。

| 材料 2 (赤ピーマンゼリー用) | |
|------------------|------|
| 赤ピーマン | 150g |
| お湯 | 98g |
| スベラカーゼ | 3.7g |
| イナアガー | 6.2g |
| 水 | 50g |

〈作り方〉

作り方については野菜ゼリー3を参照。

| 材料 3 (黄ピーマンゼリー用) | |
|------------------|------|
| 黄ピーマン | 150g |
| お湯 | 98g |
| スベラカーゼ | 3.7g |
| イナアガー | 6.3g |
| 水 | 50g |

〈作り方〉

作り方については野菜ゼリー3を参照。

| 材料 4 (キャベツゼリー用) | |
|-----------------|------|
| キャベツ | 150g |
| お湯 | 83g |
| スベラカーゼ | 3.5g |
| イナアガー | 5.6g |
| 水 | 45g |

〈作り方〉

作り方については野菜ゼリー3を参照。

19) きのことちくわの煮物



| エネルギー | 脂質 | たんぱく質 | 炭水化物 | 食塩 |
|--------|------|-------|------|------|
| 54kcal | 0.7g | 4.9g | 8.2g | 1.0g |

(1人分)

| 材料 | |
|--------|-----|
| ちくわゼリー | 30g |
| えのきゼリー | 20g |
| しめじゼリー | 20g |

〈作り方〉

- ① ちくわ・えのき・しめじゼリーを作る。
- ② 固まったら幅 2cm の棒状に切る。
- ③ 盛りつける。

| 材料 1 (ちくわゼリー用) | |
|-----------------------|------|
| ちくわ | 180g |
| だし汁 | 153g |
| { しょうゆ 酒 みりん | 3.6g |
| | 2.4g |
| | 8.4g |
| スベラカーゼ | 5.2g |
| イナアガー | 8.7g |
| 水 | 70g |

〈作り方〉

作り方については野菜ゼリー4を参照。

| 材料 2 (えのきゼリー用) | |
|-----------------------|------|
| えのき | 200g |
| だし汁 | 90g |
| { しょうゆ 酒 みりん | 11g |
| | 3g |
| | 8g |
| スベラカーゼ | 4.7g |
| イナアガー | 7.6g |
| 水 | 60g |

〈作り方〉

作り方については野菜ゼリー4を参照。

| 材料 3 (しめじゼリー用) | |
|-----------------------------------|------|
| しめじ | 200g |
| だし汁 | 90g |
| { しょうゆ 酒 みりん } | 11g |
| | 3g |
| | 8g |
| スベラカーゼ | 4.7g |
| イナアガー | 7.1g |
| 水 | 55g |

〈作り方〉
 作り方については野菜ゼリー4を参照。

20) 豆腐とわかめのみそ汁



| エネルギー | 脂質 | たんぱく質 | 炭水化物 | 食塩 |
|--------|------|-------|------|------|
| 29kcal | 1.3g | 2.6g | 2.2g | 1.1g |

(1人分)

| 材料 | |
|--------|------|
| 豆腐 | 25g |
| わかめゼリー | 15g |
| みそ汁 | 100g |

〈作り方〉

- ① わかめゼリーを作る。
- ② 固まったら幅 2cm 角に切る。
- ③ だし汁に味噌、スベラカーゼを加え、80℃以上まで加熱する。

| 材料 1 (わかめゼリー用) | |
|----------------|------|
| わかめ | 150g |
| お湯 | 150g |
| スベラカーゼ | 4.5g |
| イナアガー | 9g |
| 水 | 65g |

〈作り方〉

作り方については野菜ゼリー3を参照。

| 材料 2 (みそ汁用) | |
|-------------|------|
| だし汁 | 100g |
| みそ | 5g |
| スベラカーゼ | 1.1g |

〈作り方〉

作り方については野菜ゼリー3を参照。



平成22年度

山梨学院短期大学 食物栄養科

中川裕子 監修

安藤由夏 田中理沙 古屋智奈美