



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
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
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 こしょう しょうゆ みりん	3g
	0.3g
	12g
	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	
ジャがいもゼリー	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 (ジャがいもゼリー用)	
ジャがいも	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 しょうゆ 砂糖	10.5g
	6.3g
	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 しょうゆ 砂糖	15g
	9g
	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 油	16g
	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 みりん	5g
	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	
<span style="font-size: 2em;">{</span>	塩	0.6g
	こしょう	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〉

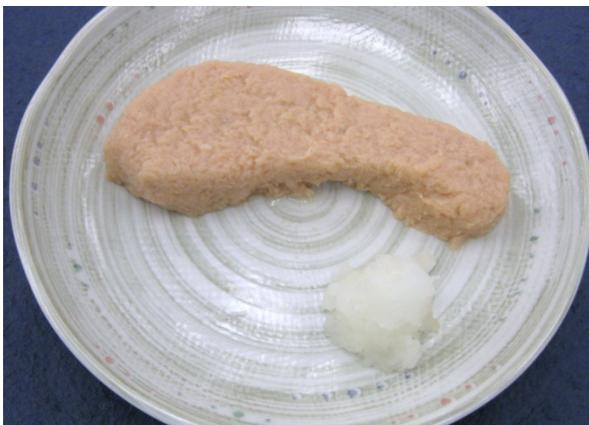
作り方については野菜ゼリー3を参照。

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