

10 マンゴープリン



材料(1人分)
マンゴープリン
マンゴー(缶詰).....70g
牛乳.....35g
ミキサー&ソフト..1.7g(全体の1.5%)

作り方

- ① マンゴーと牛乳をミキサーにかけます。
② なめらかになったらミキサー&ソフトを加え、ミキサーにかけます。
③ 30秒ほどでまともってきたらミキサーを止め、器に流します。
●冷やす必要がないのですぐに食べられる、かんたんデザートです。
●豆乳やココナッツミルクでもおいしく作れます。

11 抹茶ムース



材料(1人分)
抹茶ムース
牛乳.....100g 抹茶.....1g
抹茶.....1g 生クリーム.....3g
砂糖.....10g こしあん.....20g
ミキサー&ソフト..2.8g(全体の2.5%)

作り方

- ① 牛乳、抹茶、砂糖をミキサーにかけます。
② 抹茶が溶けたらミキサー&ソフトを加え、ミキサーにかけます。
③ 30秒ほどでまともってきたらミキサーを止め、器に流します。
④ 抹茶を振り、こしあんを生クリームをのせます。

ミキサー&ソフト

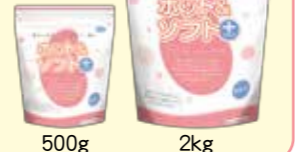
- ミキサーにかけるだけで簡単にソフト食が作れます。
- 加熱不要なので調理が簡単!
- 色々な食品に使えます。



お粥の固形化には ホット&ソフト プラス

あたたかい全粥(70℃以上)とホット&ソフトプラスをミキサーにかけるだけ。べたつきのないソフトなミキサーがゆぜリーが簡単に作れます。

※塩分のある食品に使用する際は、85℃以上に加熱してください。



ヘルシーフード株式会社

〒191-0024 東京都日野市万願寺 1-34-3
TEL.042-581-1191 FAX.042-581-2170
www.healthy-food.co.jp ホームページでもレシピ公開中!

ミキサーにかけるだけでソフトなムース食に!

固形化補助食品

ミキサー&ソフト

でつくる

かんたん介護食



ヘルシーフード株式会社

作り方

食材が常温の場合



食材に適量の水分を加え、ミキサーにかけます。●食品の種類により、加水量を調節してください。

なめらかになったら、ミキサー&ソフトを加え、30秒~1分程度ミキサーにかけます。

食材の種類や温度によって、ミキサー中に食材がまとまる場合があります。まとまったらミキサーを止めてください。

ミキサーを止め、器に盛りつけます。10分程度でかたさが安定します。

食材が 40℃ 以上の場合



食材に適量の水分を加え、ミキサーにかけます。●食品の種類により、加水量を調節してください。

なめらかになったら、ミキサー&ソフトを加え、30秒~1分程度ミキサーにかけます。

ミキサーを止め、型や器に流します。

常温まで温度が下がるとかたさが安定します。

使用量の目安	全体系量 100g として		ミキサー & ソフト添加量	
	食材の量	加水量	食材の温度	
			常温	40℃以上
肉・魚・水分の少ない野菜	50g	50g	1.0 ~ 1.5g	0.5 ~ 1.0g
水分の多い野菜・果物	100g	0g	1.5 ~ 2.0g	1.0 ~ 1.5g
液状食品・飲料	100g	0g	2.0 ~ 3.0g	1.0 ~ 1.5g

計量スプーンが目分量(すりきり) ● 小さじ1杯... 3g ● 中さじ1杯... 6g ● 大さじ1杯... 8g

●ミキサー&ソフトを加える前の食材の温度が40℃以上の場合、できあがりかたくなります。●高温(40℃以上)の食材に、使用量の目安より多くミキサー&ソフトを添加した場合、飲み込みが危険なかたさになることがあります。2%以上のご使用はお控えください。●食材の種類や温度、加水量、ミキサーの種類によって、できあがりかたさが異なります。●ハンドミキサーや泡立て器など回転数の低い器具では、かたまりが弱くなる場合がありますので、必ずミキサーをご使用ください。●濃厚流動食には適しません。●食品の種類により、加水量は調整してください。水分の多い食材は加水する必要はありません。加水が多いと柔らかく仕上がります。●でんぷんを含む食材に使用する場合は、加水量を多めにし、40℃以上で調理してください。●肉・魚は40℃以上の調理がおすすです。脂肪分の多い食材はまとまりにくいので、若干添加量を増やしてください。●一度固めたものを冷蔵するとかたさが増します。●一度固めたものを45℃以上に加熱すると、形が崩れます。冷蔵庫や冷温配膳車での加熱はお避けください。また、衛生上、長時間の加熱はお止めください。

1 鶏肉の照焼き



材料(1人分)
鶏肉の照焼き
鶏肉の照焼き.....100g
だし汁.....100g
(食材と同量)
ミキサー&ソフト.....2g
(全体の1%)

照焼きのたれ
酒.....15g
しょうゆ.....10g
砂糖.....5g
トロミパワースマイル.....0.5g
(全体の1.5%)

キャベツ
キャベツ.....30g
水.....15g
(食材の半量)
ポン酢.....4.5g
ミキサー&ソフト.....0.8g
(全体の1.5%)

作り方

- 鶏肉の照焼き 最低温度 40℃以上
- 鶏肉の照焼きを適当な大きさに切り、温かいだし汁を加え、ミキサーにかけます。
 - なめらかになったらミキサー&ソフトを加え、30秒~1分ミキサーにかけます。
 - ②をラップを敷いたバットに流し、形を整えます。
 - 常温まで温度が下がったら切り分け、盛りつけます。
 - 照焼きのたれの材料を合わせてひと煮たちさせ、とろみをつけて④にかけます。
- 肉は40℃以上で調理すると、なめらかなゼリー状になります。
●練りごまを使用してパンバンジー風にしたり、トマトソースで洋風にしたり、ソースで色々なアレンジが可能です。

キャベツ

- キャベツと水、ポン酢をミキサーにかけます。
 - なめらかになったらミキサー&ソフトを加え、ミキサーにかけます。
 - 30秒ほどでまともってきたらミキサーを止め、バットに流し、10分ほど冷蔵庫で冷やします。
 - スプーンでそくようにして盛りつけます。
- 野菜は常温で調理するとやわらかくまとまります。固めたい場合は、加水を少なめにし、冷蔵庫で短時間冷やしてください。

Recipe 主菜

調理のポイント

2 海老とブロッコリーのサラダ

Recipe 副菜



材料(1人分)

海老	ブロッコリー
海老.....50g	ブロッコリー.....50g
スープ.....50g(食材と同量)	スープ.....50g(食材と同量)
マヨネーズ.....10g	マヨネーズ.....10g
ミキサー&ソフト..1.1g(全体の1%)	ミキサー&ソフト..1.7g(全体の1.5%)

作り方

- 海老** 食材の温度 40℃以上
- 調理済みの海老と温かいだし汁、マヨネーズをミキサーにかけます。
 - なめらかになったらミキサー & ソフトを加え、30秒~1分ミキサーにかけます。
 - ②をラップを敷いたパットに流し、細長い棒状に形作りします。
 - 常温まで温度が下がったら適当な大きさに切り、盛りつけます。

ブロッコリー

- 食材の温度 常温
- 茹でたブロッコリーとスープ、マヨネーズをミキサーにかけます。
 - なめらかになったらミキサー & ソフトを加え、ミキサーにかけます。
 - 20秒ほどでまもってきたらミキサーを止め、器に流し、10分ほど冷蔵庫で冷やします。
 - スプーン等で丸くくり抜き、盛りつけます。

3 にぎり寿司

Recipe 主食



材料(1人分)

酢飯	ネタ
酢飯.....25g	穴子.....20g
湯.....50g	だし汁.....20g(食材と同量)
ホット&ソフト プラス..1.1g(全体の1.5%)	ミキサー & ソフト..0.4g(全体の1%)
	たれ
	海老.....20g
	だし汁.....20g(食材と同量)
	ミキサー & ソフト..0.4g(全体の1%)
	たまご
	だし巻き卵.....20g
	だし汁.....20g(食材と同量)
	ミキサー & ソフト..0.4g(全体の1%)

作り方

- 酢飯** ホット&ソフト プラス使用
- 酢飯と湯、ホット&ソフト プラスをミキサーにかけます。
 - なめらかになったら鍋に移し、ひと煮たちするまで加熱します。
 - ②をパットに流します。あら熱がとれたら切り分けします。

ネタ

- 食材の温度 40℃以上
- 穴子(皮を除く)、海老、たまごはそれぞれ適当な大きさに切り、温かいだし汁を加え、ミキサーにかけます。
 - なめらかになったらミキサー & ソフトを加え、30秒~1分ミキサーにかけます。
 - ⑤をラップを敷いたパットに流し、形を整えます。
 - 常温まで温度が下がったら切り分け、③にのせます。
 - 穴子にたれを塗り、海老に尾を飾ります。

4 ハンバーグ

Recipe 主菜



材料(1人分)

ハンバーグ	目玉焼き
ハンバーグ.....50g	ゆで卵(白身).....30g
スープ.....50g(食材と同量)	スープ.....30g(食材と同量)
ミキサー & ソフト..1g(全体の1%)	ミキサー & ソフト..0.6g(全体の1%)
デミグラスソース.....30g	
コーン	ゆで卵(黄身).....20g
コーン(缶詰).....20g	スープ.....30g(食材の1.5倍)
スープ.....20g(食材と同量)	ミキサー & ソフト..0.5g(全体の1%)
ミキサー & ソフト..0.6g(全体の1.5%)	

作り方

- ハンバーグ** 食材の温度 40℃以上
- ハンバーグは適当な大きさに切り、温かいスープを加え、ミキサーにかけます。
 - なめらかになったらミキサー & ソフトを加え、30秒~1分ミキサーにかけます。
 - ②をラップを敷いたパットに流し、小判型に形を整えます。
 - 常温まで温度が下がったら皿に盛りつけ、熱した金網をハンバーグに押しつけて模様を付け、デミグラスソースをかけます。

目玉焼き

- 食材の温度 40℃以上
- ゆで卵は白身と黄身に分け、温かいスープを加え、ミキサーにかけます。
 - なめらかになったらミキサー & ソフトを加え、30秒~1分ミキサーにかけます。
 - 白身はパットに流し、黄身は底の丸い容器に流します。
 - 常温まで温度が下がったら白身を丸くくり抜き、黄身をのせます。

コーン

- 食材の温度 40℃以上
- コーンと温かいスープをミキサーにかけます。
 - なめらかになったらミキサー & ソフトを加え、30秒~1分ミキサーにかけます。
 - ⑩を器に流し、常温まで温度が下がったら盛りつけます。

5 きゅうりと茄子の浅漬け

Recipe 副菜



材料(1人分)

きゅうり	茄子
きゅうりの浅漬け.....60g	茄子の浅漬け.....40g
ミキサー & ソフト..1.2g(全体の2%)	だし汁.....20g(食材の半量)
	ミキサー & ソフト..0.9g(全体の1.5%)

作り方

- 食材の温度 常温
- きゅうりと茄子の浅漬けは、それぞれ適当な大きさに切り、適宜だし汁を加えてミキサーにかけます。
 - なめらかになったらミキサー & ソフトを加え、ミキサーにかけます。
 - 30秒ほどで食材がまとまってきたらミキサーを止め、ラップを敷いたパットに流し、形を整えます。
 - 10分ほど冷蔵庫で冷やし、固まったら切り分けて盛りつけます。

6 トマトと豆腐のサラダ

Recipe 副菜



材料(1人分)

トマト	豆腐
トマト.....50g	豆腐.....40g
ミキサー & ソフト..1.3g(全体の2.5%)	水.....20g(食材の半量)
	ミキサー & ソフト..0.9g(全体の1.5%)
	ドレッシング.....適量

作り方

- トマト** 食材の温度 常温
- トマトは種を取り除き、ミキサーにかけます。
 - なめらかになったらミキサー & ソフトを加え、ミキサーにかけます。
 - 30秒ほどでまとまってきたらミキサーを止め、底の丸い器に流し、10分ほど冷蔵庫で冷やします。
 - 固まったら輪切りにします。
※湯のみを使用しました。

豆腐

- 食材の温度 常温
- 豆腐と水をミキサーにかけます。
 - なめらかになったらミキサー & ソフトを加え、ミキサーにかけます。
 - 30秒ほどでまとまってきたらミキサーを止め、器に流し、10分ほど冷蔵庫で冷やします。
 - 固まったら薄切りにし、トマトと交互に並べ、ドレッシングをかけます。
 - 豆腐はふんわりとした食感でまとまりやすいムースになります。

7 三色なます

Recipe 副菜



材料(1人分)

調味液	大根
塩.....1g	大根.....20g
酢.....20g	だし汁.....10g(食材の半量)
砂糖.....8g	調味液.....3g
	ミキサー & ソフト..0.7g(全体の2%)
人参	ピーマン
人参.....20g	ピーマン.....20g
だし汁.....20g(食材と同量)	だし汁.....20g(食材と同量)
調味液.....3g	調味液.....3g
ミキサー & ソフト..0.9g(全体の2%)	ミキサー & ソフト..0.9g(全体の2%)

作り方

- 食材の温度 常温
- 人参、大根、ピーマンはそれぞれだし汁と調味液を加え、ミキサーにかけます。
 - なめらかになったらミキサー & ソフトを加え、ミキサーにかけます。
 - 30秒ほどで食材がまとまってきたらミキサーを止め、パットに流し、10分ほど冷蔵庫で冷やします。
 - 固まったら棒状に切り、盛りつけます。

8 果物いろいろ

Recipe DESSERT



材料(1人分)

桃	パイナップル
桃(缶詰).....100g	パイナップル.....100g
ミキサー & ソフト..2g(全体の2%)	ミキサー & ソフト..2g(全体の2%)
柿	
柿.....100g	
ミキサー & ソフト..2g(全体の2%)	

作り方

- 食材の温度 常温
- 果物をミキサーにかけます。
 - なめらかになったらミキサー & ソフトを加え、ミキサーにかけます。
 - 30秒ほどでまとまってきたらミキサーを止め、器に流します。
 - 牛乳や砂糖を加えたり、はちみつやジャムなどをトッピングするだけでデザートになります。

9 飲み物いろいろ

Recipe DRINK



材料(1人分)

牛乳
牛乳.....100g
ミキサー & ソフト..2.5g(全体の2.5%)
乳酸菌飲料
乳酸菌飲料.....100g
ミキサー & ソフト..2g(全体の2%)
オレンジジュース
オレンジジュース.....100g
ミキサー & ソフト..2g(全体の2%)

作り方

- 食材の温度 常温
- 飲料とミキサー & ソフトをミキサーにかけます。
 - 30秒ほどでまとまってきたらミキサーを止め、コップに注ぎます。
 - とろみのつきにくい乳酸菌飲料や果汁飲料も、ミキサーにかけるだけでムース状になります。