やさしい食感。シリーズ

やさしさを食卓に

やわらか素材　使用方法

トッピングやガルニとして

加熱解凍
（湯せん・
スチーム）

液きり・
取り出し

盛り付け

お惣菜として

加熱解凍・
液切り・
取り出し

盛り付け

タレかけ

トッピングやガルニとして

根菜の具だくさんカレー

材料

- やわらか乱切りレンコン
- やわらか乱切りごぼう
- やわらか乱切り人参
- やわらか豚肉（ソフトミートなど）
- カレールー

ハンバーグ

材料

- やわらかハンバーグ（ソフミートなど）
- やわらかブロッコリー
- やわらか乱切り人参
- デミグラスソース

鮭と野菜の蒸し焼き

材料

- やわらかさけ（ソフト食など）
- やわらか乱切り人参
- やわらかインゲン
- とろみだれ

鰆のおろし煮

材料

- やわらかさわら（ソフト食など）
- やわらかブロッコリー
- やわらか乱切り人参
- おろしだれ

お惣菜として　①

ブロッコリーの胡麻和え

材料
- やわらかブロッコリー
- ごまだれ

レンコンのずんだ和え

材料
- やわらか乱切りレンコン
- ずんだあん

インゲンの土佐和え

材料
- やわらかインゲン
- とろみだれ

金平ごぼう

材料
- やわらか乱切りごぼう
- やわらか乱切り人参
- とろみだれ

お惣菜として　②

ブロッコリーと玉子の炒め物

材料
- やわらかブロッコリー
- とろっと玉子（業務用）
- たまごだれ

インゲンのアーモンド和え

材料
- やわらかインゲン
- 和えごろも

カリフラワーのサラダ

材料
- やわらかカリフラワー
- やわらかブロッコリー
- とろみだれ

根菜のカレーマリネ

材料
- やわらか乱切りレンコン
- やわらか乱切りごぼう
- やわらか乱切り人参
- とろみだれ

トッピングやガルニ　レシピ ①

根菜の具だくさんカレー

材料　1人分(83g)

・やわらか豚肉(ソフミートなど)	15g
・やわらか乱切りレンコン	10g
・やわらか乱切りごぼう	10g
・やわらか乱切り人参	8g
・カレールー(ご施設の)	40g

作り方

① やわらか乱切りレンコンを袋のまま湯せんする。
② 流水で，あら熱を取る。
③ 開封して液切りする。
④ バットなどに仮取りする。
⑤ やわらか乱切りごぼうも同様に①～④まで行う。
⑥ やわらか乱切り人参も同様に①～④まで行う。
⑦ カレールーの鍋の中に仮取りしたやわらか乱切レンコン，やわらか乱切りごぼう，やわらか切り人参を入れて軽く混ぜ合わせる。
⑧ 好みの器に盛り付ける。

鮭と野菜の蒸し焼き

材料　1人分(65g)

・やわらか鮭(ソフト食など)	25g
・やわらか乱切り人参	10g
・やわらかインゲン	10g
・とろみだれ(ご施設の)	20g

作り方

① やわらか乱切り人参を袋のまま湯せんする。
② 流水で，あら熱を取る。
③ 開封して液切りする。
④ バットなどに仮取りする。
⑤ やわらかインゲンも同様に①～④まで行う。
⑥ 好みの器にやわらか鮭(ソフト食など)を盛り付ける。
⑦ やわらか鮭(ソフト食)の上にやわらか乱切り人参，やわらかインゲンを彩りよくトッピングする。
⑧ 食材にとろみだれをまんべんなくかける。

トッピングやガルニ　レシピ ②

ハンバーグ

材料　1人分（60g）

•やわらかハンバーグ（ソフミートなど）	20g
•やわらかブロッコリー	15g
•やわらか乱切り人参	10g
•デミグラスソース（ご施設の）	15g

作り方

① やわらかブロッコリーを袋のまま湯せんする。
② 流水で，あら熱を取る。
③ 開封して液切りする。
④ バットなどに仮取りする。
⑤ やわらか乱切り人参も同様に①～④まで行う。
⑥ 好みの器にやわらかハンバーグを盛り付ける。
⑦ やわらかハンバーグにデミグラスソースをまんべんなくかける。
⑧ 付け合せにやわらかブロッコリー，やわらか乱切り人参をそえる。

さわらのおろし煮

材料　1人分（90g）

•やわらかさわら（ソフト食など）	50g
•やわらかブロッコリー	12g
•やわらか乱切り人参	10g
•とろみだれ（ご施設の）	18g

作り方

① やわらかブロッコリーを袋のまま湯せんする。
② 流水で，あら熱を取る。
③ 開封して液切りする。
④ バットなどに仮取りする。
⑤ やわらか乱切り人参も同様に①～④まで行う。
⑥ 好みの器にやわらかさわら（ソフト食など）を盛り付ける。
⑦ やわらかさわら（ソフト食など）にとろみだれをまんべんなくかける。
⑧ 付け合せにやわらかブロッコリー，やわらか乱切り人参をそえる。

お惣菜レシピ ①

ブロッコリーの胡麻和え

作り方

① やわらかブロッコリーを袋のまま湯せんする。
② 流水で，あら熱を取る。
③ 開封して液切りする。
④ バットなどに仮取りする。
⑤ 小鉢にやわらかブロッコリーを盛り付ける。
⑥ ごまだれを上からまんべんなくかける。

材料　1人分（45g）

•やわらかブロッコリー	35g
•ごまだれ	10g

※ ごまだれの内訳
•水
•練りごま（白）
•濃口しょうゆ
•本みりん
•薄口しょうゆ
•とろみ剤
•和風だし
•白味噌
•料理酒
•上白糖

※ ごまだれの作り方

① 鍋に水，薄口しょうゆ，本みりん，濃口しょうゆ，和風だし，料理酒，上白糖を入れて火にかける。
② ①を十分に混ぜ合わながら加熱する。
③ 練りごま（白）と白味噌を事前に合わせておく。
④ ②に③を入れ更に混ぜ合わせる。
⑤ とろみ剤を水で事前に溶いておく。
⑥ ④が沸とうしかかって来たら⑤を加えて更に混ぜ合わせる。
⑦ とろみがつくまで⑥を冷やす（目安の温度15℃位）。

GOOD! **朝食におすすめ !!!**

インゲンの土佐和え

作り方

① やわらかインゲンを袋のまま湯せんする。
② 流水で，あら熱を取る。
③ 開封して液切りする。
④ バットなどに仮取りする。
⑤ 小鉢にやわらかインゲンを盛り付ける。
⑥ とろみだれを上からまんべんなくかける。

材料　1人分（45g）

•やわらかインゲン	32g
•とろみだれ	13g

※ とろみだれの内訳
•水
•和風だし
•みりん
•とろみ剤
•花かつお

※ とろみだれの作り方

① 鍋に水，和風だし，みりんを入れて火にかける。
② ①を十分に混ぜ合わせながら加熱する。
③ とろみ剤を水で事前に溶いておく。
④ ②が沸とうしかかって来たら③を加えて更に混ぜ合わせる。
⑤ ④に花かつおを入れて軽く混ぜ合わせる。
⑥ とろみがつくまで⑤を冷やす（目安の温度15℃位）。

GOOD! **朝食におすすめ !!!**

お惣菜レシピ ②

レンコンのずんだ和え

作り方

① やわらか乱切りレンコンを袋のまま湯せんする。
② 流水で，あら熱を取る。
③ 開封して液切りする。
④ バットなどに仮取りする。
⑤ 小鉢にやわらか乱切りレンコンを盛り付ける。
⑥ ずんだあんを上からまんべんなくかける。

材料　1人分（45g）

•やわらか乱切りレンコン	27g
•ずんだあん	18g

※　ずんだあんの内訳
•枝豆ピューレ（業務用）
•上白糖
•水
•和風だし
•とろみ剤

※ ずんだあんの作り方

① 鍋に上白糖，水，和風だしを入れて火にかける。
② ①を十分に混ぜ合わながら加熱する。
③ とろみ剤を事前に水で溶いておく。
④ ②が沸とうしかかって来たら③を入れ更に混ぜ合わせる。
⑤ ④に枝豆ピューレを加えてまんべんなく混ぜ合わせながら加熱する。
⑥ とろみがつくまで③を冷やす（目安の温度15℃位）。

GOOD! 朝食におすすめ !!!

金平ごぼう

作り方

① やわらか乱切りごぼうを袋のまま湯せんする。
② 流水で，あら熱を取る。
③ 開封して液切りする。
④ バットなどに仮取りする。
⑤ やわらか乱切り人参も同様に①～④まで行う。
⑤ 小鉢にやわらか乱切りごぼう，やわらか乱切り人参をそれぞれ盛り付ける。
⑥ とろみだれを上からまんべんなくかける。

材料　1人分（45g）

•やわらか乱切りごぼう	20g
•やわらか乱切り人参	11g
•とろみだれ	14g

※　とろみだれの内訳
•水
•和風だし
•上白糖
•とろみ剤
•ごま油
•カイエンペッパー

※ とろみだれの作り方

① 鍋に水，和風だし，上白糖，ごま油，カイエンペッパーを入れて火にかける。
② ①を十分に混ぜ合わせながら加熱する。
③ とろみ剤を水で事前に水で溶いておく。
④ ②が沸とうしかかって来たら③を入れ更に混ぜ合わせる。
⑤ とろみがつくまで④を冷やす（目安の温度15℃）。

GOOD! 朝食におすすめ !!!

お惣菜レシピ ③

ブロッコリーと玉子の炒め物

作り方

① やわらかブロッコリーを袋のまま湯せんする。
② 流水で，あら熱を取る。
③ 開封して液切りする。
④ バットなどに仮取りする。
⑤ 小鉢にやわらかブロッコリーを盛り付ける。
⑥ だまごだれを上からまんべんなくかける。

材料　1人分（45g）

•やわらかブロッコリー	30g
•たまごだれ	15g

※　たまごだれの内訳
•とろっとたまご（業務用）
•卵
•水
•和風だし
•とろみ剤
•だしの素

※ たまごだれの作り方

① 鍋に水，和風だし，だしの素を入れて火にかける。
② ①を十分に混ぜ合わながら加熱する。
③ とろみ剤を水で事前に溶いておく。
④ ①が沸とうしかかって来たら③を入れ混ぜ合わせる。
⑤ ④にとろっとたまご（業務用）を加えて混ぜ合わせながら更に加熱する（目安の温度85℃）。
⑥ ⑤に卵（事前に溶いておく）を加えて再び加熱する（温度の目安70℃）。
注）たまごが焦げ付かないように常に混ぜ合わせる。
とろみがつくまで⑤を冷やす（目安の温度15℃位）。

GOOD!

朝食におすすめ !!!

カリフラワーのサラダ

作り方

① やわらかカリフラワーを袋のまま湯せんする。
② 流水で，あら熱を取る。
③ 開封して液切りする。
④ バットなどに仮取りする。
⑤ やわらかブロッコリーも同様に①～④まで行う。
⑥ 小鉢にやわらかカリフラワー，やわらかブロッコリーを盛り付ける。
⑦ サラダソースを上からまんべんなくかける。

材料　1人分（45g）

•やわらかカリフラワー	27g
•やわらかブロッコリー	6g
•サラダソース	12g

※　サラダソースの内訳
•トマトケチャップ
•耐冷耐熱マヨネーズ（業務用）

※ サラダソースの作り方

① トマトケチャップと耐冷耐熱マヨネーズ（業務用）を混ぜ合わせる。

GOOD!

朝食におすすめ !!!

お惣菜レシピ ④

インゲンのアーモンド和え

材料　1人分（45g）

•やわらかインゲン	26g
•和えごろも	19g

※　和えごろもの内訳
- 水
- アーモンドペースト
- 上白糖
- 和風だし
- とろみ剤
- 食塩

作り方

① やわらかインゲンを袋のまま湯せんする。
② 流水で，あら熱を取る。
③ 開封して液切りする。
④ バットなどに仮取りする。
⑤ 小鉢にやわらかインゲンを盛り付ける。
⑥ 和えごろもを上からまんべんなくかける。

※和えごろもの作り方

① 鍋に水，上白糖，和風だし，食塩を入れて火にかける。
② ①を十分に混ぜ合わながら加熱する（目安の温度85℃）。
④ ②にアーモンドペーストを入れ更に混ぜ合わせながら加熱する。
⑥ とろみ剤を水で事前に溶いておく。
⑦ ④が沸とうしかかって来たら⑥を入れまんべんなく加熱する。
とろみがつくまで⑦を冷やす（目安の温度15℃位）。

GOOD!

朝食におすすめ !!!

根菜のカレーマリネ

材料　1人分（45g）

•やわら乱切りレンコン	17g
•やわらか乱切り人参	15g
•とろみだれ	13g

※　とろみだれの内訳
- 水
- 醸造酢
- 上白糖
- とろみ剤
- ガーリックパウダー
- 食塩
- カレーパウダー

作り方

① やわらか乱切りレンコンを袋のまま湯せんする。
② 流水で，あら熱を取る。
③ 開封して液切りする。
④ バットなどに仮取りする。
⑤ やわらか乱切り人参も同様に①～④まで行う。
⑥ 小鉢にやわらか乱切りレンコン，やわらか乱切り人参を盛り付ける。
⑦ とろみだれを上からまんべんなくかける。

※　とろみだれの作り方

① 鍋に水，醸造酢，上白糖，ガーリックパウダー，食塩，カレーパウダーを入れて火にかける。
② とろみ剤を水で事前に溶いておく。
③ ①が沸とうしかかって来たら②を入れ更に混ぜ合わせる。
④ ③を十分に混ぜ合わせながら更に加熱する（目安の温度85℃）。
⑤ とろみがつくまで④を冷やす（目安の温度15℃位）。

GOOD!

朝食におすすめ !!!