

モーニングプレート 1.ミルクティーパン粥

一般食



盛付け例

ペースト食



ムース食



■ 材料(10人分) 2-2 2-1

合わせて 浸す	食パン(耳付き)	400g
	ミルクティー (市販品)	600g
	計①	1,000g
	MCTオイル (計①の5%)	50g
	計②	1,050g
2-2	トロミアップパーフェクト (計②の0.5%)	5.3g

■ 材料(10人分) 1j

合わせて 浸す	食パン(耳付き)	200g
	ミルクティー (市販品)	1,000g
	計①	1,200g
	MCTオイル (計①の5%)	60g
	計②	1,260g
	ゼリーパーフェクト (計②の0.75%)	9.5g

〈下準備〉

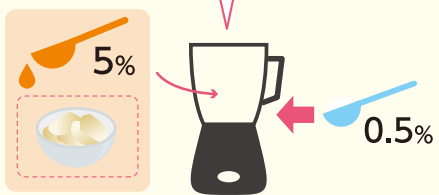
食パンは一口大にちぎり、ひたひたになるまでミルクティーに浸しておく。

2-2 〈粗ペースト〉 20℃ → 45℃

温度	物性値	かたさ (N/m)	凝集性	付着性 (J/m)
20℃		870	0.80	194
45℃		1,974	0.70	446



なめらかになるまでミキシング



栄養成分値 (1人分) 167kcal P4.2g F7.2g C23.2g

- ① ミルクティーに浸した食パンと日清食事にプラスMCTオイルを加え、なめらかになるまでミキシングする。
- ② ①にトロミアップパーフェクトを加え、とろみをつける。

調理のポイント!

パン類は加水してペースト状にするとかなり粘度がでできます。それを冷蔵庫で保管しておいたり、電子レンジで温めたりすると団子のようなかたさと弾力が出るため、食材に注意が必要です。そこで、**本レシピでは牛乳を使用した本格的なミルクティーではなく、たんばく質が少なく香りの良い市販のミルクティー飲料を使用しました。**

※一般食の写真はイメージです。

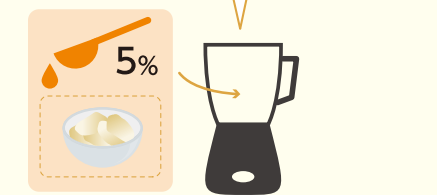
〈監修〉広島修道大学 健康科学部 教授 栢下 淳子 先生 〈レシピ企画・作成〉広島赤十字・原爆病院

2-1 〈ペースト〉 20℃ → 45℃

温度	物性値	かたさ (N/m)	凝集性	付着性 (J/m)
20℃		334	0.86	50
45℃		1,210	0.82	404



なめらかになるまでミキシング



栄養成分値 (1人分) 166kcal P4.2g F7.2g C22.9g

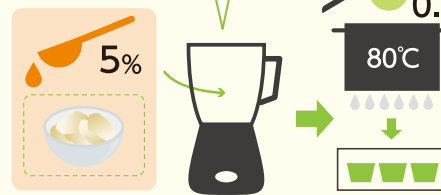
- ① ミルクティーに浸した食パンと日清食事にプラスMCTオイルを加え、なめらかになるまでミキシングする。

1j 〈ムース〉 20℃ → 45℃

温度	物性値	かたさ (N/m)	凝集性	付着性 (J/m)
20℃		2,839	0.42	202
45℃		1,040	0.45	123



なめらかになるまでミキシング



栄養成分値 (1人分) 141kcal P2.8g F7.8g C17g

- ① ミルクティーに浸した食パンと日清食事にプラスMCTオイルを加え、なめらかになるまでミキシングする。
- ② 鍋に移して、ゼリーパーフェクトを加え、よくかき混ぜながら80℃以上に加熱する。
- ③ 器に流し入れ、冷やし固める。

凡例	日清食事にプラスMCTオイル	トロミアップパーフェクト	ゼリーパーフェクト
	〇%*	〇%**	〇%**

*材料の分量(計①)に対しての割合を表示しています。
**材料の分量(計②)に対しての割合を表示しています。

モーニングプレート

2.ふわふわのたまご

一般食



盛付け例

ペースト食



ムース食



■ 材料(10人分) 2-2 2-1

全粥	650g
合わせて 湯煎	溶き卵 500g
	マヨネーズ 150g
★ 塩	8g
計	1,308g
MCTオイル (計の5%)	65g

■ 材料(10人分) 1j

お粥ムース※	650g
合わせて 湯煎	溶き卵 250g
	マヨネーズ 75g
★ 塩	8g
計	983g
MCTオイル (計の5%)	49g

〈下準備〉
卵とマヨネーズは、高ポリエチレン袋に入れて口をしっかりと結び、沸騰したお湯が入った鍋で湯煎する。

2-2 〈粗ペースト〉 20℃ ↔ 45℃

温度	物性値		
	かたさ (N/m)	凝集性	付着性 (J/m)
20℃	1,061	0.79	256
45℃	923	0.76	206



ミキシング



栄養成分値 (1人分) 272kcal P7g F23.1g C10.9g

①全粥、湯煎した卵、★、日清食事にプラス MCTオイルを加え、ミキシングする。

調理のポイント!

卵を使った嚥下調整食は、加水を多く必要とします。本レシピは、溶き卵にマヨネーズを加え湯煎することで、加熱による蒸発が少なくなりしっとりしたふわふわの仕上がりになります。また、**卵料理を1jに**する場合、お粥ムースを利用することで物性を安定させやすくなります。

2-1 〈ペースト〉 20℃ ↔ 45℃

温度	物性値		
	かたさ (N/m)	凝集性	付着性 (J/m)
20℃	630	0.78	147
45℃	706	0.74	126



なめらかになるまでミキシング



栄養成分値 (1人分) 272kcal P7g F23.1g C10.9g

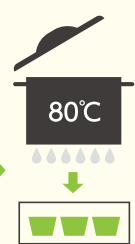
①全粥、湯煎した卵、★、日清食事にプラス MCTオイルを加え、なめらかになるまでミキシングする。

1j 〈ムース〉 20℃ ↔ 45℃

温度	物性値		
	かたさ (N/m)	凝集性	付着性 (J/m)
20℃	2,817	0.49	164
45℃	1,337	0.50	122



なめらかになるまでミキシング



栄養成分値 (1人分) 182kcal P4g F13.3g C12.6g

①お粥ムース、湯煎した卵、★、日清食事にプラスMCTオイルを加え、なめらかになるまでミキシングする。
②鍋に移して、よくかき混ぜながら80℃以上に加熱する。
※お粥ムースに添加しているゲル化剤で固まります。
③器に流し入れ、冷やし固める。

1j ※お粥ムースの作り方

■ 材料(ふわふわのたまご10人分)

全粥	620g
MCTオイル (5%)	31g
計	651g
酵素入りゲル化剤 (計の1%)	6.5g



※一般食の写真はイメージです。

凡例
○%* 日清食事にプラス MCTオイル
○%** 酵素入りゲル化剤
***材料の分量(計)に対しての割合を表示しています。

モーニングプレート 3.きゅうりのわさびマヨネーズ

一般食



ペースト食



ムース食



盛付け例

■ 材料(10人分) 2-2 2-1

きゅうり	600g
マヨネーズ	100g
★ わさび	20g
濃口しょうゆ	40g
計①	760g
MCTオイル (計①の5%)	38g
計②	798g
トロミアップパーフェクト (計②の1%)	8.0g

■ 材料(10人分) 1j

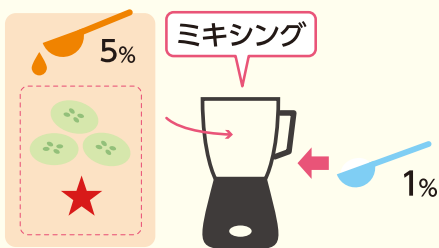
きゅうり	600g
マヨネーズ	100g
★ わさび	20g
濃口しょうゆ	40g
計①	760g
MCTオイル (計①の5%)	38g
計②	798g
ゼリーパーフェクト (計②の0.8%)	6.4g

〈下準備〉

きゅうりは皮をむいて2mmの輪切りにする。

2-2 〈粗ペースト〉 10℃ → 20℃

温度	物性値
かたさ (N/m)	凝集性
10℃	446
20℃	414
10℃	0.75
20℃	0.76
10℃	119
20℃	108



栄養成分値 (1人分) 121kcal P1g F11.9g C3.9g

- ① きゅうり、★、日清食事にプラスMCTオイルを加え、ミキシングする。
- ② ①にトロミアップパーフェクトを加え、とろみをつける。

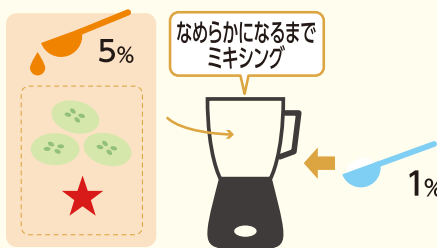
調理のポイント!

きゅうりは滑らかにするため必ず皮をむきます。きゅうりの約95%が水分ですので、加水せずきゅうりだけでミキシングします。うま味は減りますがさらに滑らかな仕上がりになります。その後、調味料を加えてミキシングして仕上げてください。

※茄子、トマトをペーストやムースにする場合も同様に皮をむいてください。

2-1 〈ペースト〉 10℃ → 20℃

温度	物性値
かたさ (N/m)	凝集性
10℃	345
20℃	340
10℃	0.73
20℃	0.77
10℃	72
20℃	73

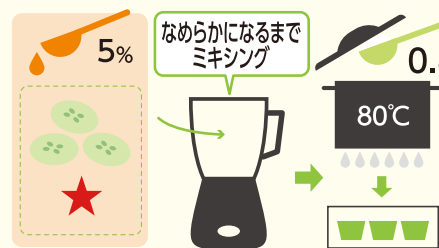


栄養成分値 (1人分) 121kcal P1g F11.9g C3.9g

- ① きゅうり、★、日清食事にプラスMCTオイルを加え、なめらかになるまでミキシングする。
- ② ①にトロミアップパーフェクトを加え、とろみをつける。

1j 〈ムース〉 10℃ → 20℃

温度	物性値
かたさ (N/m)	凝集性
10℃	2,478
20℃	2,016
10℃	0.34
20℃	0.36
10℃	219
20℃	189



栄養成分値 (1人分) 120kcal P1g F11.9g C3.6g

- ① きゅうり、★、日清食事にプラスMCTオイルを加え、なめらかになるまでミキシングする。
- ② 鍋に移して、ゼリーパーフェクトを加え、よくかき混ぜながら80℃以上に加熱する。
- ③ 器に流し入れ、冷やし固める。

凡例	日清食事にプラスMCTオイル	トロミアップパーフェクト	ゼリーパーフェクト
	○%*	○%**	○%**

*材料の分量(計①)に対しての割合を表示しています。
**材料の分量(計②)に対しての割合を表示しています。

※一般食の写真はイメージです。

〈監修〉広島修道大学 健康科学部 教授 栢下 淳子 先生 〈レシピ企画・作成〉広島赤十字・原爆病院