

一般食



盛付け例

ペースト食



ムース食



■ 材料(10人分) 2-2

ブロッコリー	400g
水	200g
計①	600g
MCTオイル (計①の5%)	30g
計②	630g
トロミアップパーフェクト (計②の0.5%)	3.2g

■ 材料(10人分) 2-1

ブロッコリー	400g
水	300g
計①	700g
MCTオイル (計①の5%)	35g
計②	735g
トロミアップパーフェクト (計②の0.5%)	3.7g

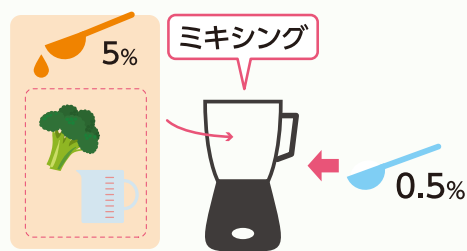
■ 材料(10人分) 1j

全粥	300g
ブロッコリー	150g
水	150g
計①	600g
MCTオイル (計①の5%)	30g
計②	630g
酵素入りゲル化剤 (計②の1%)	6.3g

〈下準備〉
ブロッコリーはスチームコン
ベクションオープン(スチコン)
で約3分加熱する。

2-2 〈粗ペースト〉 10℃ ↔ 20℃

温度	かたさ (N/m)	凝集性	付着性 (J/m)
10℃	663	0.85	205
20℃	594	0.86	169



栄養成分値 (1人分) 40kcal P1.6g F3.2g C2.3g

- ① ブロッコリーだけ先にミキシングし、粗みじんにする。
- ② ①に水、日清食事にプラスMCTオイルを加えて、さらにミキシングする。
- ③ ②にトロミアップパーフェクトを加え、とろみをつける。

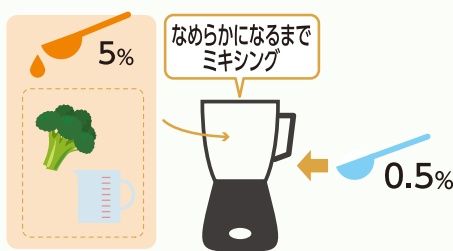
調理のポイント!

ブロッコリーを先に粗みじんにしたのち加水し、形態調整をおこなっていくことで時間短縮になります。彩りのよい野菜レシピは食欲も進みます。主菜の付け合わせや、サラダ、お浸しなど味付けを変えて利用したいものですね。

※一般食の写真はイメージです。

2-1 〈ペースト〉 10℃ ↔ 20℃

温度	かたさ (N/m)	凝集性	付着性 (J/m)
10℃	419	0.87	107
20℃	371	0.85	80

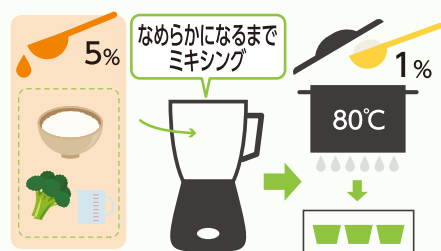


栄養成分値 (1人分) 45kcal P1.6g F3.7g C2.4g

- ① ブロッコリーだけ先にミキシングし、粗みじんにする。
- ② ①に水、日清食事にプラスMCTオイルを加えて、さらになめらかになるまでミキシングする。
- ③ ②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	かたさ (N/m)	凝集性	付着性 (J/m)
10℃	2,398	0.49	181
20℃	2,982	0.45	244



栄養成分値 (1人分) 53kcal P0.9g F3.1g C5.9g

- ① ブロッコリーだけ先にミキシングし、粗みじんにする。
- ② ①に全粥、水、日清食事にプラスMCTオイルを加えて、さらになめらかになるまでミキシングする。
- ③ 鍋に移して、酵素入りゲル化剤を加え、よくかき混ぜながら80℃以上に加熱する。
- ④ 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 ○%**
酵素入りゲル化剤 ○%**

*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



盛付け例

ペースト食



ムース食



■ 材料(10人分) 2-2

にんじん(輪切り)	500g
水	100g
計	600g
MCTオイル (計の5%)	30g

■ 材料(10人分) 2-1

にんじん(輪切り)	500g
水	250g
計	750g
MCTオイル (計の5%)	38g

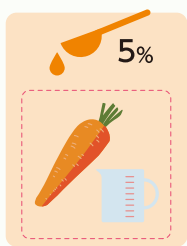
■ 材料(10人分) 1j

全粥	150g
にんじん(輪切り)	150g
水	100g
計①	400g
MCTオイル (計①の5%)	20g
計②	420g
酵素入りゲル化剤 (計②の0.7%)	2.9g

〈下準備〉にんじんはスチームコンベクションオープン(スチコン)で約5分加熱する。

2-2 〈粗ペースト〉 20℃ ↔ 45℃

温度	かたさ (N/m)	凝集性	付着性 (J/m)
20℃	1,422	0.69	364
45℃	1,385	0.66	320



ミキシング



栄養成分値 (1人分) 41kcal P0.4g F3.1g C4.3g

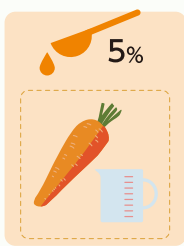
- ① にんじんだけ先にミキシングし、粗みじんにする。
- ② ①に水、日清食事にプラスMCTオイルを加えて、さらにミキシングする。

調理のポイント!

にんじんを先に粗みじんにしてミキシングすると、なめらかなペーストに仕上がりと、時間短縮にもなります。彩りのよい野菜レシピは食欲も進みます。主菜の付け合わせや、サラダ、お浸しなど味付けを変えて利用するとよいでしょう。

2-1 〈ペースト〉 20℃ ↔ 45℃

温度	かたさ (N/m)	凝集性	付着性 (J/m)
20℃	801	0.74	209
45℃	790	0.75	197



なめらかになるまでミキシング

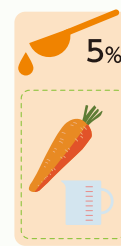


栄養成分値 (1人分) 48kcal P0.4g F3.8g C4.3g

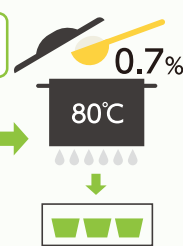
- ① にんじんだけ先にミキシングし、粗みじんにする。
- ② ①に水、日清食事にプラスMCTオイルを加えて、さらになめらかになるまでミキシングする。

1j 〈ムース〉 20℃ ↔ 45℃

温度	かたさ (N/m)	凝集性	付着性 (J/m)
20℃	2,297	0.46	231
45℃	1,406	0.49	153



なめらかになるまでミキシング



栄養成分値 (1人分) 33kcal P0.3g F2.0g C3.8g

- ① にんじんだけ先にミキシングし、粗みじんにする。
- ② ①に全粥、水、日清食事にプラスMCTオイルを加えて、さらになめらかになるまでミキシングする。
- ③ 鍋に移して、酵素入りゲル化剤を加え、よくかき混ぜながら80℃以上に加熱する。
- ④ 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

酵素入り
ゲル化剤

*材料の分量(計または計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

一般食



盛付け例

ペースト食



ムース食



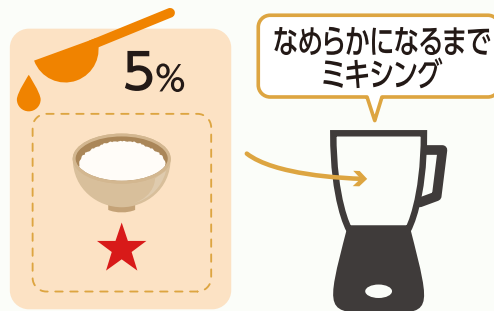
■ 材料(10人分) 2-1

全粥	600g
★ シーザードレッシング(市販品)	200g
にんにく	6g
塩	6g
計	812g
MCTオイル (計の5%)	41g

〈下準備〉
シーザードレッシングは、ざるで濾しておく。

2-1 〈ペースト〉 10℃ ↔ 20℃

温度	物性値		
	かたさ(N/m ²)	凝集性	付着性(J/m ²)
10℃	584	0.68	61
20℃	302	0.83	20



栄養成分値
(1人分) 167kcal P1.2g F13.4g C10.7g

①全粥、★、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。

調理のポイント!

ドレッシングに黒コショウのような粒が残っているものは、濾して使ってください。
なめらかなペーストにするには厄介です。ドレッシング類にもお粥を利用することで増粘剤を使わなくても安定したソースに仕上がります。

※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

凡例



日清食事にプラス
MCTオイル

*材料の分量(計)に対しての割合を表示しています。