

～MENU～

- ・鶏の照り焼き P.2
- ・さばのみそ煮 P.2
- ・刺身（まぐろ） P.3
- ・厚焼き玉子 P.3
- ・かぼちゃの煮物 P.4
- ・漬物（たくあん） P.4
- ・おかゆゼリー（ミキサーがゆ/粒がゆ） P.5
- ・パンがゆ P.6
- ・お好み焼き P.6
- ・くず餅風 P.7
- ・お茶・水分補給ゼリー P.7
- ・まとめるこeasy 取扱いのコツ P.8

ミキサー
使用食材

0～1コ

調理時間
(かためる時間は除く)

20分以内

日常の食事に組み込み
やすい簡単なメニューを
まとめています。
まとめるこeasyを初めて
使う方にもおすすめです。

まとめるこeasyは温かい料理だけ
ではなく、冷たい・常温の料理も
まとめることができます。
各レシピには、下記のアイコンを
つけています。

冷たい～常温で作るレシピ
65℃以上で作るレシピ

常温

温かい

まとめるこeasy 基本の使い方

- 準備するもの
- ・ミキサー
 - ・バット、型
 - ・冷蔵庫
 - ・ラップ
- ※上記すべてを使用しないレシピもあります。



食品と水分を
ミキサーに入れる

まとめるこeasyを加え、
30秒～1分間搅拌

器や型に移す
30分程度*でかたさが安定

※常温でかためたい食品の場合

- ・お湯、温めだし汁等を使用する **温かい** のアイコンがついたレシピは、ミキサー内の温度が65℃以上になるように、食材やお湯、だし汁は熱いものを用意してください。
- ・食材の水分量などによってかたさが変わります。お好みでまとめるこeasyの量を調整してください。

鶏の照り焼き

栄養成分（1人分）※参考

エネルギー
74 kcal

たんぱく質
6.3 g

調理時間

10分

かためる時間は除く



●材料（4人分）

温かい

鶏の照り焼き	160 g
だし汁	160 ml
まとめるこeasy	1.9 g
照り焼きのタレ	適量

●つくり方

- 1 鶏の照り焼きと温めだし汁をなめらかになるまでミキサーにかけます。
- 2 まとめるこeasyを加えてさらに30秒～1分ミキサーにかけます。
- 3 バット等に流し入れ、形を作り、常温（約20℃）になるまで冷まし、かためます。
- 4 お皿に盛り付け、照り焼きのタレをかけます。

※照り焼きのタレにはつるりんこQuicklyでトロミをつけても良いでしょう。

さばの味噌煮

栄養成分（1人分）※参考

エネルギー
98 kcal

たんぱく質
5.5 g

調理時間

10分

かためる時間は除く



●材料（4人分）

温かい

さばの味噌煮	200 g
お湯	100 ml
まとめるこeasy	1.8 g

●つくり方

- 1 さばの味噌煮のたれは取り置きます。さばとお湯をなめらかになるまでミキサーにかけます。
- 2 まとめるこeasyを加えてさらに30秒～1分ミキサーにかけます。
- 3 バット等に流し入れ、形を作り、常温（約20℃）になるまで冷まし、かためます。
- 4 お皿に盛り付け、たれをかけてしょうがのをのせます。

※お好みで生姜のせん切りを添えます。食べる時には取り除いて下さい。

刺身（まぐろ）

栄養成分（1人分）

エネルギー
56 kcal

たんぱく質
12.2 g

調理時間

10分

かためる時間は除く



●材料（4人分）

常 温

まぐろ（刺身用）	200 g
冷水	200 ml
まとめるこeasy	6 g

●作り方

- 1 まぐろと冷水をなめらかになるまでミキサーにかけます。
- 2 まとめるこeasyを加えてさらに30秒～1分ミキサーにかけます。
- 3 バット等に流し入れ、冷蔵庫でかたさが安定するまで冷やしかためます。
- 4 3をそぎ切りにし、お皿に盛り付けます。

※お好みでわさび、しょうゆをつけてお召し上がりください。

厚焼き玉子

栄養成分（1切れ分）※参考

エネルギー
26 kcal

たんぱく質
1.8 g

調理時間

10分

かためる時間は除く



●材料（6切れ分）

温かい

厚焼き玉子	100 g
お湯	100 ml
まとめるこeasy	1.2 g

●作り方

- 1 厚焼き玉子とお湯をなめらかになるまでミキサーにかけます。
- 2 まとめるこeasyを加えてさらに30秒～1分ミキサーにかけます。
- 3 ラップに包んで筒状に形をととのえて常温（約20℃）になるまで冷まし、かためます。
- 4 3を切り分け、お皿に盛りつけます。

かぼちゃの煮物

栄養成分（1人分）※参考

エネルギー
60 kcal

たんぱく質
1.2 g

調理時間

10分

かためる時間は除く



●材料（4人分）

温かい

かぼちゃの煮物 （皮つき）	約220 g
お湯	200 ml
まとめるこeasy	4 g

●つくり方

- 1 かぼちゃの煮物は皮を取り分けたものを200g用意します。皮は残しておきます。
- 2 1とお湯をなめらかになるまでミキサーにかけます。
- 3 まとめるこeasyを加えてさらに30秒～1分ミキサーにかけます。
- 4 バット等に流し入れ、常温（約20℃）になるまで冷まし、かためます。
- 5 4を一口大に切り、1の皮にのせ、お皿に盛り付けます。

※かぼちゃの皮は、食べる時に取り除いてください。

※かぼちゃの皮は皮つきのままミキサーにかけても作れますが、皮を取り置いておくとかぼちゃそのまもの見た目に仕上げられます。

漬物（たくあん）

栄養成分（3切れ分）※参考

エネルギー
19 kcal

たんぱく質
0.3 g

調理時間

10分

かためる時間は除く



●材料（12切れ分）

常温

漬物（たくあん）	100 g
水	100 ml
まとめるこeasy	6 g

●つくり方

- 1 漬物と水をなめらかになるまでミキサーにかけます。
- 2 まとめるこeasyを加えてさらに30秒～1分ミキサーにかけます。
- 3 ラップに包んで筒状になるように形を整えて、冷蔵庫でかたさが安定するまで冷やし、かためます。
- 4 3を半月切りにし、お皿に盛り付けます。

おかゆゼリー

調理時間

10分

かためる時間は除く

《ミキサーがゆ》



●材料（1人分）

温かい

おかゆ（五分かゆ）	100 g
お湯	100 ml
まとめるこeasy	1.5 g

栄養成分（1人分）

エネルギー	たんぱく質
39 kcal	0.5 g

●作り方

- 1 温かいおかゆとお湯、まとめるこeasyを30秒～1分間ミキサーにかけます。
- 2 お茶碗に流し入れて常温（約20℃）になるまで冷まし、かためます。

《粒がゆ》



●材料（1人分）

温かい

おかゆ（五分かゆ）	150 g
水	40 ml
まとめるこeasy	1.2 g

栄養成分（1人分）

エネルギー	たんぱく質
56 kcal	0.8 g

●作り方

- 1 水にまとめるこeasyを溶かし、膨潤させます。
- 2 鍋におかゆを入れ、その中に1を入れ、さっくりとかき混ぜます。
- 3 火にかけ、80℃以上に加熱します。
- 4 お茶碗に流し入れて常温（約20℃）になるまで冷まし、かためます。

●memo

- まとめるこeasyは、でんぷん分解酵素を配合しておりませんので、おかゆの味を変えずにまとめることができます。
- ミキサーがゆの場合は、上記の作り方のように、お湯を加えることで、でんぷんの付着性を低くすることができます。

パンがゆ

栄養成分 (1人分)

エネルギー
234 kcal

たんぱく質
9.6 g

調理時間

10分

かためる時間は除く



●材料 (1人分)

温かい

食パン(耳なし) (サンドイッチ用なら3枚)	50 g
牛乳	150 ml
まとめるこeasy	1 g

●作り方

- 1 食パンと温めた牛乳をなめらかになるまでミキサーにかけます。
- 2 まとめるこeasyを加えてさらに30秒~1分ミキサーにかけます。
- 3 器に流し入れて常温(約20℃)になるまで冷まし、かためます。

※お好みでハチミツなどをかけてお召し上がりください。

お好み焼き

栄養成分 (1枚分) ※参考

エネルギー
560 kcal

たんぱく質
16.9 g

調理時間

20分

かためる時間は除く



●材料

(直径約24cm1枚分)

温かい

お好み焼き	250 g
だし汁	250 ml
まとめるこeasy	2.5 g
お好み焼き用ソース	適量
マヨネーズ	適量
かつお節(粉末タイプ)	適量
青のり	適量

●作り方

- 1 お好み焼きと温めただし汁をなめらかになるまでミキサーにかけます。
- 2 まとめるこeasyを加えてさらに30秒~1分ミキサーにかけます。
- 3 縁のある丸皿の上に1を流し入れ、形を整えて常温(約20℃)になるまで冷まし、かためます。
- 4 器に3を盛り付け、お好み焼き用ソース、マヨネーズ、かつお節、青のりをかけます。

※かつお節、青のりは、嚥下機能にあわせてお好みでご使用ください。

くず餅風

栄養成分 (1人分)

エネルギー
56 kcal

たんぱく質
0.5 g

調理時間

15分

かためる時間は除く



●材料 (4人分)

温かい

おかゆ (五分かゆ)	150 g
お湯	150 ml
まとめるこeasy	3 g

《抹茶ソース》	
抹茶	小さじ2
砂糖	大さじ4
水	90 ml
つるりんこQuickly	3 g

●つくり方

- 1 温かいおかゆとお湯をなめらかになるまでミキサーにかけます。
- 2 まとめるこeasyを加えてさらに30秒~1分ミキサーにかけます。
- 3 バット等に流し入れ、冷蔵庫でかたさが安定するまで冷やしかためます。
- 4 《抹茶ソース》
抹茶と砂糖、水をよく混ぜ合わせます。
つるりんこQuicklyを加えて15秒程度かき混ぜます。
- 5 3を切り分け、お皿に盛り付け、4をかけます。

お茶・水分補給ゼリー

調理時間

5分

かためる時間は除く



●材料 (1人分)

温かい

《お茶ゼリー》	
お茶	100 ml
まとめるこeasy	0.7 g

《水分補給ゼリー》	
スポーツ飲料	100 ml
まとめるこeasy	0.5 g

●つくり方

- 1 沸騰直前まで温めたお茶、スポーツ飲料にまとめるこeasyを少量ずつ加えながら、30秒~1分間、スプーン (泡だて器) でかき混ぜます。
- 2 グラスなどに流し入れて常温 (約20℃) になるまで冷まし、かためます。

●memo

- 熱いお茶、スポーツ飲料の中に一度にまとめるこeasyを加えるとダマになることがありますので、少量ずつ振り入れながらかき混ぜてください。
- 冷蔵庫で冷やすと早くかたまります。常温で冷ますよりもかために仕上がります。
- かき混ぜすぎると気泡でお茶、スポーツ飲料が濁りますのでご注意ください。

まとめるこeasy 取扱いのコツ

●上手に作るために

- お湯、温めただし汁等を使用する **温かい** のアイコンがついたレシピは、ミキサー内の温度が**65℃以上**になるように調整してください。
※ガラス製のミキサーにいきなり熱いものを入れると割れることがありますので、事前にお湯をはって温めてからご使用ください。

●どれくらいで固まる？

- **温かい** のアイコンがついた、65℃以上でまとめるこeasyを加えるレシピは、40℃前後でかたまり始め、常温（約20℃）まで温度が下がった時点でかたさが安定します。お急ぎの場合やしっかりとかためたい場合は、冷蔵庫に入れて冷やしてください。
- **常温** のアイコンがついた、冷たい～常温でまとめるこeasyを加え、ミキサーにかけるレシピは、冷蔵庫で約30分でかたさが安定します。
- お急ぎの場合は、流し入れるバットをステンレスにし、氷水や保冷剤でバットを冷やすと早くかたさが安定します。

※食材の水分量など、条件によって変わります。



●かたさの再調整をしたい時は？

- **温かい** のアイコンがついた、65℃以上でまとめるこeasyを加えるレシピは、再度65℃以上に温めると溶けるので、再調整が簡単にできます。
 - かために再調整したい時
追加するまとめるこeasyを少量の水で溶かします。
かためたものを鍋に入れ火にかけ、再度65℃以上に温めて溶かし、水に溶かしたまとめるこeasyとともにミキサーにかけます。
 - やわらかめに再調整したい時
かためたものを鍋に入れ火にかけ、再度65℃以上に温めて溶かし、お湯、温めただし汁等を加えてミキサーにかけます。
- ※ **常温** のアイコンのついたレシピの再調整はできません。

●かためたものを温めるには？

- **温かい** のアイコンがついた、65℃以上でまとめるこeasyを加えるレシピは、かためた後、中心温度約45℃まで温めることができます。
65℃の温蔵庫で45分程度を上限に加温してください。



森永乳業グループ病態栄養部門
株式会社クリニコ

〒153-0063 東京都目黒区目黒4-4-22
ホームページ <http://www.clinico.co.jp>



0120-52-0050