

～MENU～

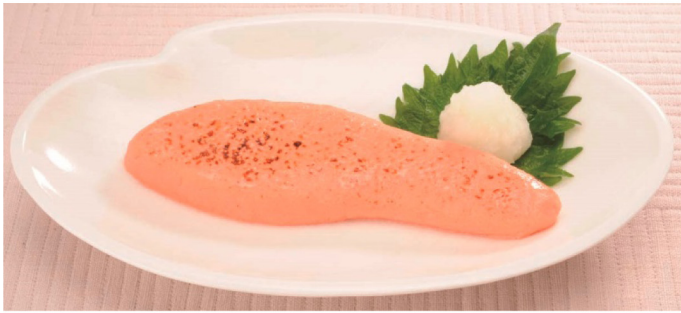
- ・焼き鮭 P.1
- ・おでん P.2
- ・とんかつ P.3
- ・ハンバーグ P.4
- ・酢の物 P.5
- ・カレーライス P.6
- ・きつねうどん P.7
- ・スチコンでの使用方法 P.8

ミキサー 使用食材	2～4コ
調理時間 (かためる時間は除く)	50分以内

ミキサーを数回使った、
いろいろにもぎやかな
メニューをまとめています。
まとめるこeasyを使った
やわらか食作りに慣れて
きた方におすすめです。

- ・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 **常温** 65℃以上で作るレシピ **温かい**
- ・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、スープ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。

<h2>焼き鮭</h2>	栄養成分（1人分）		調理時間 20分 かためる時間は除く
	エネルギー 74 kcal	たんぱく質 11.8 g	



●材料（4人分）

《鮭》	温かい
焼き鮭	160 g
だし汁	160 ml
まとめるこeasy	1.9 g
《大根おろし》	常温
大根	60 g
水	20 ml
まとめるこeasy	1.2 g

- つくり方
- 《鮭》
1 焼き鮭の皮と骨をとり、軽く身をほぐします。
 - 2 焼き鮭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。
 - 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 型に流し入れ、常温（約20℃）になるまで冷まし、かためます。
 - 《大根おろし》
5 大根の皮をむいて角切りにします。
 - 6 大根と水をなめらかになるまでミキサーにかけます。
 - 7 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。
 - 8 ラップに1/4を乗せ、包んで丸く形を整えて、冷蔵庫でかたさが安定するまで冷やしかためます。4つ作ります。
 - 9 4（鮭）を型から外し、お皿に盛り付け、ガスバーナーで焼き色をつけます。8（大根おろし）を添えます。
- ※お好みでしそを8（大根おろし）と一緒に添えます。食べる時には取り除いて下さい。

おでん

栄養成分（1人分）※参考

エネルギー
55 kcal

たんぱく質
4.1 g

調理時間

40分

かためる時間は除く



●材料（4人分）

《ちくわ》	温かい
ちくわ（おでん）	150 g
だし汁	150 ml
まとめるこeasy	3 g

《こんにゃく》	温かい
こんにゃく（おでん）	150 g
だし汁	150 ml
まとめるこeasy	1.5 g

《大根》	温かい
大根（おでん）	150 g
だし汁	150 ml
まとめるこeasy	1.8 g

《おでんつゆ》	
おでんつゆ	200 ml
つるりんこQuickly	5 g

●つくり方

《ちくわ》

- 1 ちくわ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 ラップを敷いたバットに1/4量を流し入れ、かたまったら巻いて筒状に整えます。常温（約20℃）になるまで冷まし、かためます。4本作ります。斜め半分に切ります。

《こんにゃく》

- 4 こんにゃく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。
- 5 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。
- 6 バット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。4等分に三角形に切ります。

《大根》

- 7 大根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。
- 8 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。
- 9 直径8 cm位のグラス4個に流し入れて常温（約20℃）になるまで冷まし、かためます。

《おでんつゆ》

- 10 温めたおでんつゆにつるりんこQuicklyを加えて15秒程度かき混ぜます。
- 11 器に10（おでんつゆ）を入れ、3（ちくわ）、6（こんにゃく）、9（大根）を盛り付けます。
※お好みで練りからしをつけてお召し上がりください。

とんかつ

栄養成分（1人分）

エネルギー
318 kcal

たんぱく質
12.2 g

調理時間

30分

かためる時間は除く



●材料（4人分）

《豚肉》	温かい
豚ロース薄切り肉	200 g
塩	2 g
こしょう	少々
スープ	200 ml
まとめるこeasy	2 g
《揚げ衣》	温かい
パン粉	50 g
サラダ油	30 g
お湯	260 ml
まとめるこeasy	2 g
《キャベツ》	常温
キャベツ	200 g
水	200 ml
まとめるこeasy	8 g
《トマト》	常温
トマト	200 g
まとめるこeasy	8 g

※スープ：固形スープの素を規定量のお湯で溶いたもの

●つくり方

《豚肉》

- 1 豚ロース肉は塩・こしょうをし、フライパンで焼きます。
- 2 1と温めたスープ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。4等分に切ります。

《揚げ衣》

- 5 フライパンにパン粉とサラダ油を入れ、きつね色になるまで弱火で炒めます。
- 6 5とお湯をなめらかになるまでミキサーにかけます。
- 7 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。
- 8 あら熱をとって厚手のビニール袋に入れ、袋の先を切って4の豚肉全体に絞り出します。
- 9 フォークの背を使って揚げ衣のような模様をつけます。適当な大きさに切り分けます。

《キャベツ》

- 10 キャベツと水をなめらかになるまでミキサーにかけます。
- 11 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。
- 12 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。適当な大きさに切り分けます。

《トマト》

- 13 トマトのへたを取ってなめらかになるまでミキサーにかけます。
※皮と種を取りのぞいたものを使用すると、よりなめらかな仕上がりになります。
- 14 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。
- 15 ラップに包んで丸く形を整えて、冷蔵庫でかたさが安定するまで冷やしかためます。くし型に切ります。
- 16 お皿に9（豚肉・揚げ衣）、12（キャベツ）、15（トマト）を盛り付けます。

※お好みでとんかつソースをかけてお召し上がりください。

ハンバーグ

栄養成分（1人分）※参考

エネルギー
146 kcal

たんぱく質
7.6 g

調理時間

30分

かためる時間は除く



●材料（4人分）

《ハンバーグ》
ハンバーグ **温かい** 200 g

スープ 200 ml

まとめるこeasy 2 g

《にんじん》
にんじん（ゆでたもの） **温かい** 50 g

スープ 50 ml

まとめるこeasy 0.5 g

《ほうれん草》
ほうれん草（ゆでたもの） **温かい** 100 g

スープ 100 ml

まとめるこeasy 1.2 g

《ソース》
トマトケチャップ 大さじ2

中濃ソース 大さじ1.5

※スープ：固形スープの素を規定量のお湯で溶いたもの

●つくり方

《ハンバーグ》

- 1 ハンバーグと温めたスープ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1/4量をのせ、小判形に整えて常温（約20℃）になるまで冷まし、かためます。4つ作ります。熱した金串で格子状の焼き目を付けます。

《にんじん》

- 4 にんじん（ゆでたもの）と温めたスープをなめらかになるまでミキサーにかけます。
- 5 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。
- 6 ラップで包んで筒状になるように形を整えて常温（約20℃）になるまで冷まし、かためます。厚さ1cmの輪切りにします。

《ほうれん草》

- 7 ほうれん草（ゆでたもの）と温めたスープをなめらかになるまでミキサーにかけます。
- 8 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。
- 9 バット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。4等分に切り分け、包丁で筋をつけます。

《ソース》

- 10 トマトケチャップと中濃ソースを混ぜ合わせます。
- 11 器に3（ハンバーグ）、6（にんじん）、9（ほうれん草）を盛り付け、3（ハンバーグ）の上に10（ソース）をかけます。

酢の物

栄養成分 (1人分)

エネルギー
62 kcal

たんぱく質
5.9 g

調理時間

30分

かためる時間は除く



●材料 (4人分)

《たこ》	常温
たこ (ゆでたもの)	100 g
水	100 ml
まとめるこeasy	3 g
《きゅうり》	常温
きゅうり	100 g
水	50 ml
まとめるこeasy	4 g
《わかめ》	常温
乾燥わかめ	5 g
水	150 ml
まとめるこeasy	4 g
《あわせ酢》	
砂糖	大さじ2 1/2
塩	小さじ1/2
酢	大さじ2
水	大さじ3
つるりんこQuickly	4 g

●つくり方

《たこ》

- 1 たこ (ゆでたもの) 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。一口大の乱切りにします。

《きゅうり》

- 4 縞模様にむいたきゅうりと水をなめらかになるまでミキサーにかけます。
※縞模様にむくことで、仕上がりの色が薄くなり、わかめとの色のバランスが良くなります。
- 5 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。
- 6 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。1cmの輪切りにします。

《わかめ》

- 7 乾燥わかめを水 (分量外) で戻します。
- 8 わかめと水をなめらかになるまでミキサーにかけます。
- 9 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。
- 10 バットに薄く広げて、冷蔵庫でかたさが安定するまで冷やしかためます。スプーンですくいます。

《あわせ酢》

- 11 砂糖、塩、酢、水を混ぜ合わせ、つるりんこQuicklyを加えて15秒程度かき混ぜます。
- 12 器に3 (たこ)、6 (きゅうり)、10 (わかめ) を盛り付け、11 (あわせ酢) をかけます。

※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ください。

カレーライス

栄養成分 (1人分)

エネルギー	たんぱく質
208 kcal	10.6 g

調理時間

50分

かためる時間は除く



●材料 (4人分)

《牛肉》	温かい
牛もも肉 (ゆでたもの)	120 g
湯	120 ml
まとめるこeasy	1.2 g
《にんじん》	温かい
にんじん (ゆでたもの)	100 g
湯	100 ml
まとめるこeasy	1 g
《じゃがいも》	温かい
じゃがいも (ゆでたもの)	100 g
湯	150 ml
まとめるこeasy	3.3 g
《カレー》	
たまねぎ	3/4 個
水	350 ml
コンソメ (顆粒)	小さじ 1
市販のカレールウ	20 g
つるりんこQuickly	5 g
《おかゆ》	温かい
おかゆ (五分かゆ)	600 g
水	150 ml
まとめるこeasy	6 g

●つくり方

《牛肉・にんじん・じゃがいも》

- 1 牛もも肉 (ゆでたもの) と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。一口大に切ります。
- 4 にんじん (ゆでたもの)、じゃがいも (ゆでたもの) も同様に作ります。

《カレー》

- 5 鍋に薄切りにした玉ねぎ、コンソメ、水を入れ、煮立たせ、約2分煮ます。
- 6 市販のカレールウを入れて煮溶かした後、なめらかになるまでミキサーにかけます。
- 7 つるりんこQuicklyを加えてさらに15秒程度ミキサーにかけます。

《おかゆ》

- 8 水にまとめるこeasyを入れてかき混ぜ、溶かします。
- 9 鍋におかゆと8を入れ、さっくりと混ぜます。火にかけて80℃以上に加熱します。
- 10 常温 (約20℃) になるまで冷まし、かためます。
- 11 器に10 (おかゆ) をよそい、3 (牛肉)、4 (にんじん・じゃがいも)、7 (カレー) を盛り付けます。

きつねうどん

栄養成分（1人分）※参考

エネルギー
301 kcal

たんぱく質
12.0 g

調理時間

30分

かためる時間は除く



●材料（4人分）

《うどん》	温かい
うどん（ゆでたもの）	400 g
湯	300 ml
まとめるこeasy	9.2 g
《おあげ》	温かい
味付け油揚げ	200 g
だし汁	100 ml
まとめるこeasy	1.8 g
《小口ねぎ》	常温
小ねぎ	10 g
水	40 ml
まとめるこeasy	1 g
《つゆ》	
めんつゆ（ストレート）	600 ml
つるりんこQuickly	12 g

●つくり方

- 《うどん》
 - 1 うどん（ゆでたもの）と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 厚手のビニール袋に入れて常温（約20℃）になるまで冷まし、かためます。
- 《おあげ》
 - 4 味付け油揚げ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。
 - 5 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。
 - 6 バット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。
8等分に四角く切ります。
- 《小口ねぎ》
 - 7 ねぎと水をなめらかになるまでミキサーにかけます。
 - 8 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。
 - 9 厚手のビニール袋に入れて冷蔵庫でかたさが安定するまで冷やしかためます。
- 《つゆ》
 - 10 温めたつゆにつるりんこQuicklyを加えて15秒程度かき混ぜます。
 - 11 器に10（つゆ）を半量入れ、3（うどん）のビニール袋の先を切って絞り出し、残りの10（つゆ）をかけます。6（おあげ）をのせます。9（小口ねぎ）のビニール袋の先を切って絞り出します。

※お好みで七味唐辛子をふってください。

まとめるこeasy スチコンでの使用方法

●例) 焼き鮭(P.1)の《鮭》をスチームコンベクションを使用して作る場合

●材料 (4人分)

焼き鮭	160 g	※材料の分量は通常のとおりかたと 変わりません。
だし汁	160 ml	
まとめるこeasy	1.9 g	

●つくりかた

- 1 焼き鮭の皮と骨をとり、軽く身をほぐします。
- 2 焼き鮭とだし汁をなめらかになるまでミキサーにかけます。
※冷たい焼き鮭、だし汁でかまいません。
- 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 ボールに流し入れます。
- 5 スチームコンベクションに入れます。
コンビモードで中心温度が65℃以上になるまで加熱します。
- 6 加熱が終わったら、かき混ぜます。
- 7 型に流し入れ、常温(約20℃)になるまで冷まし、かためます。
- 8 型から外し、お皿に盛り付けます。



●例) 焼き鮭(P.1)の《鮭》クックチルの場合の冷却・保存のタイミング

まとめるこeasyを加え、ミキサーにかけた後、ボールに流し入れた状態での急速冷却・チルド保存をおすすめします。

- 1 焼き鮭の皮と骨をとり、軽く身をほぐします。
- 2 焼き鮭とだし汁をなめらかになるまでミキサーにかけます。
※冷たい焼き鮭、だし汁でかまいません。
- 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 ボールに流し入れ、冷却します。
- 5 冷蔵庫で保管します。
- 6 スチームコンベクションに入れ、通常のクックチルの条件と同様に加熱します。
- 7 加熱が終わったらかき混ぜます。
- 8 型に流し入れ、常温(約20℃)になるまで冷まし、かためます。
- 9 型から外し、お皿に盛り付けます。

加熱調理

急速冷却

チルド保存

再加熱

- ・まとめるこeasyを加えた後でも複数のおかずをスチコンで同時に加熱できます。
- ・スチコンでの加熱は、表面に水滴がたまらない程度のコンビモードでスチーム50%がおすすめです。
- ・上記のつくりかたを他の **温かい** のアイコンのついたレシピで応用できます。



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

まとめるこeasyで作る やわらか食レシピ

～MENU～

- ・赤飯 P.1
- ・寿司 P.2～3
- ・天ぷら P.4～5
- ・ラーメン P.6～7
- ・ティラミス P.8

調理時間
(かためる時間は除く)

80分以内

ハレの日にぴったりの
メニューや時間がかかる
メニューをまとめています。
いつもよりも手間をかけて。

- ・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 **常温** 65℃以上で作るレシピ **温かい**

- ・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、スープ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。

赤飯

栄養成分 (1人分)

エネルギー	たんぱく質
73 kcal	1.4 g

調理時間

20分

かためる時間は除く



●材料 (1人分)

赤飯	30 g
水	100 g
おかゆ (五分かゆ)	40 g
まとめるこeasy	1 g
水 (まとめるこeasy膨潤用)	15 ml

●作り方

- 鍋に赤飯と水を入れ、米粒がつぶれる程度にへら等でつぶしながら、おかゆのようになるまで煮ます。
- 水 (まとめるこeasy膨潤用) にまとめるこeasyを溶かし、膨潤させます。
- 1に、おかゆと2を加え、さっくりとかき混ぜ、80℃以上に加熱します。
- 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。

寿司



●材料（4人分）

《酢飯》	温かい	《えび》	常温
おかゆ（五分粥）	600 g	えび（ゆでて尾を取り除く）	60 g
水	100 ml	えびの尾	4本
すし酢	60 ml	冷水	60 ml
まとめるこeasy	6 g	まとめるこeasy	1.8 g
《マグロ》	常温	《穴子の蒲焼き》	温かい
マグロ（刺身用）	50 g	穴子の蒲焼き	50 g
冷水	50 ml	お湯	50 ml
まとめるこeasy	1.5 g	まとめるこeasy	0.6 g
《鯛》	常温	穴子のたれ	適量
真鯛（刺身用）	50 g	《だし巻き卵》	温かい
冷水	50 ml	卵	50g（1個）
まとめるこeasy	1.5 g	だし汁	50 ml
《サーモン》	常温	まとめるこeasy	0.6 g
サーモン（刺身用）	60 g		
冷水	60 ml		
まとめるこeasy	1.8 g		

栄養成分（1人分）

エネルギー
203 kcal

たんぱく質
15.7 g

調理時間

75分

かためる時間は除く

●つくり方

《酢飯》

- 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、火を止めてからすし酢を加えて混ぜ合わせます。
- 4 バットなどに流し入れて冷蔵庫でかたさが安定するまで冷やしかためます。
24等分に切ります。
※バットの大きさの目安:24cm×18cm

《マグロ・鯛・サーモン》

- 5 マグロと冷水をなめらかになるまでミキサーにかけます。
- 6 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。
- 7 バットなどに流し入れて冷蔵庫でかたさが安定するまで冷やしかためます。
4等分に切ります。
- 8 鯛、サーモンも同様に作ります。

《えび》

- 9 えび（ゆでて尾を取り除く）と冷水をなめらかになるまでミキサーにかけます。
- 10 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。
- 11 ラップを広げて1/4量をのせ、蒸しえびのような形に整え、取りおいてあるえびの尾を埋め込みます。4枚作ります。冷蔵庫でかたさが安定するまで冷やしかためます。

《穴子の蒲焼き》

- 12 穴子の蒲焼きとお湯をなめらかになるまでミキサーにかけます。
- 13 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。
- 14 バットなどに流し入れて常冷蔵庫でかたさが安定するまで冷やしかためます。
4等分に切り、穴子のたれを塗ります。

《だし巻き卵》

- 15 炒り卵を作ります。
- 16 炒り卵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。
- 17 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。
- 18 バット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。
4等分に切ります。

- 19 4（酢飯）に7（マグロ）、8（鯛・サーモン）、11（えび）、14（穴子の蒲焼き）、18（だし巻き卵）をのせ、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。

※穴子は身と皮をわけてそれぞれまとめ、かたまってから重ねて2層にすると、より穴子の蒲焼きのような見た目になります。

天ぷら



●材料（4人分）

《えび》	温かい	《てんぷら衣》	温かい
えび（ゆでて尾を取り除く）	50 g	天かす	100 g
えびの尾	4本	お湯	240 ml
お湯	50 ml	まとめるこeasy	2 g
まとめるこeasy	0.5 g	《天つゆ》	
《いか》	温かい	めんつゆ（ストレート）	75 ml
いか（ゆでたもの）	50 g	つるりんこQuicky	5 g
お湯	75 ml		
まとめるこeasy	0.5 g		
《ピーマン》	温かい		
ピーマン（ゆでたもの）	60 g		
お湯	25 ml		
まとめるこeasy	0.5 g		
《かぼちゃ》	温かい		
かぼちゃ（ゆでて皮を取り除く）	50 g		
お湯	50 ml		
まとめるこeasy	1 g		

栄養成分（1人分）

エネルギー
203 kcal

たんぱく質
5.3 g

調理時間

80分

かためる時間は除く

●つくり方

《えび》

- 1 えび（ゆでて尾を取り除く）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。
4等分に細長く切り、端にえびの尾をつけます。

《いか・ピーマン》

- 4 いかとお湯をなめらかになるまでミキサーにかけます。
- 5 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。
- 6 バット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。
4等分に四角く切ります。
- 7 ピーマンも同様に作ります。

《かぼちゃ》

- 8 かぼちゃ（ゆでて皮を取り除く）とお湯をなめらかになるまでミキサーにかけます。
- 9 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。
- 10 バット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。
4等分に細長く切り、かぼちゃの形になるようにカーブさせます。

《天ぷら衣》

- 11 天かすとお湯をなめらかになるまでミキサーにかけます。
- 12 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。
- 13 あら熱を取って、厚手のビニール袋に入れ、袋の先を切って、3（えび）、6（いか）、7（ピーマン）、10（かぼちゃ）の全体にかけます。
かけた天ぷら衣が常温（約20℃）になるまで冷まし、かためます。

《天つゆ》

- 14 めんつゆにつるりんこQuicklyを加えて15秒程度かき混ぜます。
- 15 13をお皿に盛り付け、14（天つゆ）を添えます。

※3（えび）、6（いか）、7（ピーマン）、10（かぼちゃ）がかたまってからてんぷら衣を作り、絞り出した方が上手に作れます。

ラーメン



●材料（4人分）

《中華めん》 中華生めん	温かい 140 g	《ゆで卵》 ゆで卵（白身）	温かい 約2個(50g)
湯	400 ml	お湯（白身用）	50 ml
まとめるこeasy	7.2 g	まとめるこeasy（白身用）	0.5 g
《焼豚》 焼豚	温かい 100 g	ゆで卵（黄身）	約1個(13g)
湯	100 ml	お湯（黄身用）	25 ml
まとめるこeasy	1.2 g	まとめるこeasy（黄身用）	0.22 g
《ほうれん草》 ほうれん草（ゆでたもの）	温かい 80 g	《なると》 かまぼこ（紅白のもの）	温かい 50 g
お湯	80 ml	お湯	50 ml
まとめるこeasy	1 g	まとめるこeasy	1 g
《メンマ》 味付けメンマ	常温 35 g	《ラーメンスープ》 ラーメンスープの素	3食分
水	50 ml	お湯（目安）	800 ml
まとめるこeasy	2 g	つるりんこQuicky	30 g

※ラーメンスープは表示の分量より
約1割多めのお湯で溶かすのがおすすめです。

●つくり方

《中華めん》

- 1 中華生めんをゆでます。中華めん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 厚手のビニール袋に入れ、常温（約20℃）になるまで冷まし、かためます。

《焼豚》

- 4 焼豚とお湯をなめらかになるまでミキサーにかけます。
- 5 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。
- 6 小さいボール等に入れて常温（約20℃）になるまで冷まし、かためます。8枚に切ります。
※ガスバーナーで焦げ目をつけるとより本格的です。

《ほうれん草》

- 7 ほうれん草（ゆでたもの）とお湯をなめらかになるまでミキサーにかけます。
- 8 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。
- 9 バット等に入れて常温（約20℃）になるまで冷まし、かためます。4等分に切り分け、包丁で筋をつけます。

《メンマ》

- 10 味付けメンマの余計な汁気をふき取ります。メンマと水をなめらかになるまでミキサーにかけます。
- 11 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。
- 12 バットなどに流し入れて冷蔵庫でかたさが安定するまで冷やしかためます。細く切ります。

《ゆで卵》

- 13 ゆで卵は殻をむき、白身50g、黄身13g用意します。
- 14 白身とお湯（白身用）をなめらかになるまでミキサーにかけます。
- 15 まとめるこeasy（白身用）を加えてさらに30秒～1分ミキサーにかけます。
- 16 カレー Spoon 4つに流し入れます。
- 17 黄身とお湯（黄身用）をなめらかになるまでミキサーにかけます。
- 18 まとめるこeasy（黄身用）を加えてさらに30秒～1分ミキサーにかけます。
- 19 厚手のビニール袋に入れ、袋の先を切って16の白身の上に丸く絞り出し、常温（約20℃）になるまで冷まし、かためます。

《なると》

- 20 かまぼこは、紅色と白色に切り分け、各25g用意します。
- 21 一口大に切った白色のかまぼことお湯（半量25ml）をなめらかになるまでミキサーにかけます。
- 22 まとめるこeasy（半量0.5g）を加えてさらに30秒～1分ミキサーにかけます。
- 23 ラップを敷いたバットに流し入れます。
- 24 紅色のかまぼこも同様に作り、白色かまぼこの上に流し入れます。
- 25 24をまきすの上にのせ、端から巻き、冷蔵庫でかたさが安定するまで冷やしかためます。8枚に切ります。

《ラーメンスープ》

- 26 ラーメンスープの素とお湯を混ぜ合わせます。つるりんこQuicklyを加えて15秒程度かき混ぜます。
- 27 丼ぶりに26（ラーメンスープ）を入れ、3（中華麺）の袋の先を切り、ラーメンスープの上に絞り出します。6（焼豚）、9（ほうれん草）、12（メンマ）、19（ゆで卵）、25（なると）を盛り付けます。

ティラミス

栄養成分（1人分）

エネルギー
337 kcal

たんぱく質
5.9 g

調理時間

40分

かためる時間は除く



●材料（4人分）

	温かい
《スポンジ》	
スポンジ	80 g
牛乳	270 g
インスタントコーヒー	6 g
グラニュー糖	40 g
まとめるこeasy	2 g
《クリーム》	
生クリーム	80 g
マスカルポーネ	80 g
グラニュー糖	25 g
卵黄	1.5 個
まとめるこeasy	2 g
ココアパウダー	適量

●つくり方

- 《スポンジ》
- 1 スポンジ（冷凍品の場合はそのままかまいません）をフードプロセッサーやミキサーで細かくします。
 - 2 牛乳、グラニュー糖、インスタントコーヒーを鍋に入れ、火にかけます。まとめるこeasyを加えて、良くかき混ぜながら65℃以上になるまで温めます。
 - 3 1と2をよく混ぜ合わせます。
 - 4 バットなどに約1cmの厚さに流し入れ、冷蔵庫でかたさが安定するまで冷やしかためます。
- 《クリーム》
- 5 卵黄とグラニュー糖を、白くなるまで混ぜた後、マスカルポーネを入れて混ぜます。
 - 6 生クリームを8分立てにし、5に混ぜます。
 - 7 6を140gとって、まとめるこeasyを加えてよく混ぜます。
 - 8 4（スポンジ）を半分に切り、一方に7（まとめるこeasyを加えたクリーム）を平らに塗り、残りの半分の4（スポンジ）をのせます。4等分に切ります。
 - 9 お皿に8を盛り付け、6（まとめるこeasyを加える前のクリーム）をかけ、ココアパウダーをふります。

●memo

- スポンジは、スポンジのみでフードプロセッサーなどで細かく砕いてから牛乳やまとめるこeasyなどを加えることで、粘りが出るのを防ぎます。

考案者：セントケア東京 アルタクラッセ二子玉川様