

まとめるこeasyで作る  
やわらか食レシピ



～敬老の日MENU～

- 天ぷら P.1
- きんぴらごぼう P.3
- 栗ごはん P.3
- 紅白まんじゅう P.4

～体育の日弁当MENU～

- 鶏のから揚げ P.5
- おにぎり P.6
- フランクフルト P.6
- 柿 P.7

# 天ぷら



## ●材料 (4人分)

《えび》	温かい	《天ぷら衣》	温かい
えび (ゆでたもの)	50 g	天かす	100 g
えびの尾	4 本	湯	240 ml
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Quickly	5 g
湯	75 ml		
まとめるこeasy	0.5 g		
《なす》	温かい		
なす (ゆでたもの)	80 g		
まとめるこeasy	0.5 g		
《さつまいも》	温かい		
さつまいも (ゆでたもの)	60 g		
湯	60 ml		
まとめるこeasy	1.6 g		

栄養成分（1人分）

エネルギー  
211 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。
- 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。

4 《いか》

いか（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。

- 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かためます。4等分に四角く切ります。

7 《なす》

へたと皮を取り除き、ゆでます。へたもゆでて盛り付け用にのこしておきます。

- 8 なす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かためます。4等分に四角く切ります。

11 《さつまいも》

さつまいもは皮をむいて、適当な大きさに切ってゆでます。

- 12 さつまいも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かためます。4等分に四角く切ります。

15 《天ぷら衣》

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。

- 16 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。

- 17 あら熱を取って、厚手のビニール袋に入れ、袋の先を細く切って、3(えび)、6(いか)、10(なす)、14(さつまいも)の全体にかけます。かけた天ぷら衣をかためます。

18 《天つゆ》

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。

- 19 17をお皿に盛り付け、えびの尾、なすのへたを飾ります。18(天つゆ)を添えます。

※えびの尾、なすのへたは食べる時に取り除いてください。

↓ メニューやコラム等を追記後にコピーして切り取り、行事食カードにお使いください。



# きんぴらごぼう

栄養成分 (1人分)

エネルギー  
56 kcal

たんぱく質  
1.2 g

調理時間

20分

かためる時間は除く



## ●材料 (4人分)

	温かい
ごぼう	100 g
にんじん	100 g
ごま油	小さじ1
だし汁	200 ml
赤唐辛子	1本
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1
水	50 ml
まとめるこeasy	4 g

## ●つくり方

- 1 ごぼうとにんじんは各々細切りにします。ごぼうは水にさらして、アクを抜きます。
- 2 フライパンにごま油を熱し、唐辛子と1を入れてしんなりするまで炒めます。しょうゆ、みりん、酒、砂糖、水を加え、汁気がなくなるまで弱火で煮ます。
- 3 2をごぼう、にんじん、赤唐辛子に分けます。だし汁は温めます。
- 4 《ごぼう》  
ごぼうと熱いだし汁(100ml)を加え、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(2g)を加えさらに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冷蔵庫で冷やしかためます。細長く切ります。
- 7 《にんじん》  
にんじんと熱いだし汁(100ml)を加え、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(2g)を加えさらに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冷蔵庫で冷やしかためます。細長く切ります。
- 10 6(ごぼう)、9(にんじん)を器に盛り付け赤唐辛子をのせます。  
※赤唐辛子は食べるときに取り除きましょう。

# 栗ごはん

栄養成分 (1人分)

エネルギー  
99 kcal

たんぱく質  
1.5 g

調理時間

20分

かためる時間は除く



## ●材料 (4人分)

	温かい
《栗》 栗 (むいたもの)	100 g
湯	100 ml
まとめるこeasy	2 g
《おかゆ》 おかゆ (五分かゆ)	600g
水	150 ml
塩	小さじ1/4
まとめるこeasy	6 g

# 紅白まんじゅう

栄養成分（1人分 紅・白各1個）

エネルギー  
251 kcal

たんぱく質  
4.0 g

調理時間

**40分**

かためる時間は除く



## ●材料（4人分(紅・白各4個)）

《あんこ》	温かい
紅白まんじゅうのこしあん	210 g
砂糖	40 g
水	210 ml
まとめるこeasy	2.7 g
《皮》	温かい
紅白まんじゅうの皮（紅・白）	各50 g
湯	300 ml
まとめるこeasy	5.2 g

## ●つくり方

- 1 《下準備》  
紅白まんじゅうは皮(紅)、皮(白)、こしあんに分け、皮を紅白各50gとこしあんを210g用意します。
- 2 《あんこ》  
鍋にこしあん210g、砂糖、水、まとめるこeasyを入れてよく混ぜ合わせます。
- 3 火にかけてひと煮立ちさせ、バットなどに流し入れてかためます。
- 4 《皮》  
皮(紅)とお湯(150ml)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。
- 8 皮(白)も同様に作ります。
- 9 ラップを広げて7(皮)の1/4量を直径8cm位の円状に広げ、3(あんこ)の1/8量をスプーンですくってのせて丸く包みます。
- 10 紅白それぞれ4個作ります。

## ●つくり方

- 1 《栗》  
栗は柔らかくなるまでゆでます。栗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てかためます。ビニール袋の先を切って丸く絞り出し、栗のような形にします。
- 4 《おかゆ》  
鍋におかゆ、水、塩、まとめるこeasyを入れて、混ぜ合わせます。
- 5 火にかけ、80℃以上に加熱します。
- 6 かたさが安定するまで、しばらく静置します。
- 7 お茶碗に6(おかゆ)と3(栗)を盛り付けます。

# 鶏のから揚げ

## 栄養成分（1人分）

エネルギー  
203kcal

たんぱく質  
14.3g

## 調理時間

**30分**

かためる時間は除く



## ●材料（4人分）

《鶏のから揚げ》	温かい
鶏のから揚げ	200 g
湯	200 ml
まとめるこeasy	2 g
《甘酢だれ》	
トマトケチャップ	大さじ1/2
砂糖	大さじ1
酢	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
水	小さじ3 1/2
つるりんこQuickly	3 g
《トマト》	常温
トマト	300 g
まとめるこeasy	9 g
《ブロッコリー》	温かい
ブロッコリー（ゆでたもの）	160 g
湯	160 ml
まとめるこeasy	2 g

## ●つくり方

- 1 《鶏のから揚げ》  
1口大に切ったから揚げ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 ラップをひろげ、大きいスプーンで山盛り1杯分くらいの2をのせ、丸くなるように輪ゴムで口をしっかりと閉じます。同様に、全部で12個つくります。
- 4 《甘酢だれ》  
トマトケチャップ、砂糖、酢、しょうゆ、水をよく混ぜ合わせます。
- 5 つるりんこQuicklyを加えて15秒程度かき混ぜます。
- 4 《トマト》  
トマトはへたを取って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 ラップを敷いた器に流し入れ、丸く形をととのえて、冷蔵庫で冷やしかためます。くし形にきります。
- 7 《ブロッコリー》  
ブロッコリー（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。
- 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かため、袋の先を細く切って丸く絞りだしブロッコリーのような形にします。

\* 甘酢だれはお好みで

# おにぎり

栄養成分（1人分（2種・各1個））

エネルギー  
63 kcal

たんぱく質  
0.9 g

調理時間

**30分**

かためる時間は除く



## ●材料（4人分（2種・各4個））

	温かい
おかゆ（五分かゆ）	640 g
ゆかり	1.5 g
青菜のふりかけ	2 g
塩	2.8 g
まとめるこeasy	7 g

## ●つくり方

《下準備》

- 1 ゆかりと青菜のふりかけは各々ミルサーなどにかけて細かくします。
- 2 《おかゆ》  
鍋におかゆとまとめるこeasyを入れて混ぜ合わせます。
- 3 火にかけて80℃以上に加熱します。
- 4 おかゆの半量にゆかりと塩(1.2g)を入れて混ぜ合わせます。  
ラップで包んで俵型にととのえてかためます。全部で4個作ります。
- 5 青菜のふりかけと塩(1.6g)で同様に作ります。

# フランクフルト

栄養成分（1人分）

エネルギー  
169 kcal

たんぱく質  
6.6 g

調理時間

**20分**

かためる時間は除く



## ●材料（4本分）

	温かい
フランクフルト	200 g
だし汁	200 ml
揚げ油	適量
トマトケチャップ	適量
まとめるこeasy	2.4 g

## ●つくり方

- 1 フランクフルトは素揚げします。
- 2 フランクフルトと熱い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 ラップの上に取り分けて形をととのえ、両端をねじってかためます。
- 5 ラップをはずし、割りばし等を刺して盛り付け、トマトケチャップをかけます。

# 柿

## 栄養成分（1人分）

エネルギー  
46 kcal

たんぱく質  
0.3 g

## 調理時間

**15分**

かためる時間は除く



## ●材料（4人分）

常温

柿の果肉	200 g
水	100 ml
砂糖	12 g
まとめるこeasy	9 g

## ●つくり方

- 1 柿の果肉、水、砂糖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 ラップに取り分けて丸く形をととのえます。全部で2個作り、冷蔵庫で冷やしかためます。
- 4 3をくし形に切って、盛り付けます。

• まとめるこeasyは温かい料理だけでなく、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。
- 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。




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





～クリスマスMENU～

- ・クリスマスチキン P.1
- ・ピラフ P.2
- ・かぼちゃサラダ P.3
- ・ コンソメスープ P.3
- ・クリスマスケーキ P.4

～大晦日&お正月MENU～

- ・年越しそば P.5
- ・おせち
  - 紅白なます P.7
  - 黒豆 P.8
  - 伊達巻 P.8
  - かまぼこ P.9
  - 数の子 P.9
  - 昆布巻き P.10
  - さつまいもの茶巾絞り P.11
- ・お雑煮 P.6

# クリスマスチキン

栄養成分（1人分）※参考

エネルギー  
158 kcal

たんぱく質  
13.2 g

調理時間

**30分**

かためる時間は除く



## ●材料（4人分）

《チキン》	温かい
照り焼きチキン	320 g
お湯	320 ml
まとめるこeasy	3.8 g
照り焼きのタレ	適量

《ブロッコリー》	温かい
ブロッコリー（ゆでたもの）	80 g
スープ	80 ml
まとめるこeasy	1 g

《にんじん》	温かい
にんじん（ゆでたもの）	50 g
スープ	50 ml
まとめるこeasy	0.6 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

### 《チキン》

- 1 照り焼きチキン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 ラップを広げ1/4量をのせ、骨付きチキンの形※1に整えて、常温（約20℃）になるまで冷まし、かためます。4個作ります。

### 《ブロッコリー》

- 4 ブロッコリー（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 あら熱をとって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。ビニール袋の先を細く切り、ブロッコリーのように丸く絞り出します。

### 《にんじん》

- 7 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。
- 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 バット等に流し入れ、常温（約20℃）になるまで冷まし、かためます。抜型で抜きます。
- 10 お皿に、3（チキン）に照り焼きのタレ※2をかけ、6（ブロッコリー）、9（にんじん）を盛り付けます。

※1 骨付きチキンの形の作り方をP.11に掲載しています。

※2 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。

※チキンに紙飾りをつけると、よりクリスマスらしく仕上がります。紙飾りの作り方はP.11をご参照ください。

# ピラフ

## 栄養成分（1人分）

エネルギー	たんぱく質
101 kcal	3.9 g

## 調理時間

**40分**

かためる時間は除く



## ●材料（4人分）

《ピラフ》	温かい
おかゆ（五分かゆ）	600 g
水	150 ml
コンソメ（顆粒）	3 g
塩	小さじ1/3
まとめるこeasy	6 g
バター	10 g
《にんじん》	温かい
にんじん（ゆでたもの）	50 g
スープ	50 ml
まとめるこeasy	0.5 g
《えび》	温かい
むきえび（ゆでたもの）	60 g
お湯	60 ml
まとめるこeasy	0.6 g
《グリーンピース》	常温
グリーンピース（缶詰）	20 g
水	20 ml
まとめるこeasy	0.6 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

- 《にんじん》  
1 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。
- 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。
- バットに流し入れ、常温（約20℃）になるまで冷まし、かためます。8mm角に切ります。
- 《ピラフ》  
4 鍋に水、コンソメ、塩を入れて温め、まとめるこeasyを加えてかき混ぜ、溶かします。
- 5 おかゆ（五分かゆ）を加えてさっくりと混ぜ、80℃以上に加熱します。
- 6 火を止め、バターを加えて混ぜ合わせます。
- 7 直径10cm位のボールにラップを敷き、3（にんじん）を散らし、6を詰めます。
- 《えび》  
8 むきえび（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。
- 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 あら熱をとって厚手のビニール袋に入れ、冷蔵庫でかたさが安定するまで冷やしかためます。
- 《グリーンピース》  
11 グリーンピース（缶詰）と水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 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。
- 14 7（ピラフ・にんじん）のボールをお皿にひっくり返し、盛り付けます。  
10（えび）のビニール袋の先を切ってえびの形に絞り、さらに13（グリーンピース）のビニール袋の先を細く切って丸く絞り出します。

# かぼちゃサラダ

栄養成分（1人分）

エネルギー  
59 kcal

たんぱく質  
0.7 g

調理時間

**15分**

かためる時間は除く



## ●材料（4人分）

温かい

かぼちゃ（ゆでたもの）	150 g
スープ	150 ml
こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ1
まとめるこeasy	3 g

※スープ：固形スープの素を規定量のお湯で溶いたもの

## ●作り方

- 1 かぼちゃ（ゆでたもの）と温めたスープにこしょうを加え、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、冷蔵庫でかたさが安定するまで冷やしかためます。
- 4 3を約2cm角に切り、マヨネーズと混ぜ合わせて、お皿に盛り付けます。

※彩りをよくしたい場合はレタスを添えます。食べる時は取り除いてください。



# コンソメスープ

栄養成分（1人分）

エネルギー  
14 kcal

たんぱく質  
0.2 g

調理時間

**5分**

とろみが安定する時間は除く



## ●材料（4人分）

コンソメ（顆粒）	10 g
お湯	400 ml
つるりんこQuickly	12 g

## ●作り方

- 1 ボールにお湯とコンソメ（顆粒）を入れて溶かします。
- 2 つるりんこQuicklyを加えて15秒程度かき混ぜます。
- 3 2を器に注ぎます。

※お好みでパセリ（乾燥）を散らします。

# いちごの デコレーションケーキ

栄養成分 (1/8切れ分)

エネルギー  
285 kcal

たんぱく質  
4.8 g

調理時間

**50分**

かためる時間は除く



## ●材料 (直径15cm型分)

《いちご》	常温
いちご	180 g
グラニュー糖	15 g
まとめるこeasy	5.9 g

《ケーキ》	温かい
スポンジケーキ (焼き目の茶色の部分を 除いたもの)	180 g
牛乳	540 ml
グラニュー糖	80 g
まとめるこeasy	8 g

《クリーム》	
生クリーム	200 g
グラニュー糖	16 g

## ●つくり方

- 《いちご》  
1 いちごとグラニュー糖をなめらかになるまでミキサーにかけます。
- 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。
- 裏ごしします。
- 《ケーキ》  
4 スポンジケーキ (焼き目の茶色の部分を除いたもの) をフードプロセッサ等  
細かくします。
- 5 牛乳とグラニュー糖を鍋に入れて温め、グラニュー糖を溶かします。  
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。
- 6 5に4を加えて混ぜ合わせます。
- 7 直径15cmの底の抜ける丸型に6 (ケーキ) 1/3量を流し入れて平らにし、次に3 (いちご)  
1/3量を流し入れて平らにします。  
さらに、6 (ケーキ)、3 (いちご)、6 (ケーキ) の順に繰り返して流し入れ、冷蔵庫で  
かたさが安定するまで冷やしかためます。
- 8 7で残った3 (いちご) は、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。
- 《クリーム》  
9 生クリームとグラニュー糖をボールに入れ、泡立て器で8分立てにします。
- 10 7を型から外し、側面と上面を9 (クリーム) で飾りつけます。
- 11 8 (いちご) をスプーンですくい、10の上面に飾ります。

## ●memo

- 6 (ケーキ) は冷めると平らに流しにくくなるので、温かいうちに手早くケーキ型に流すときれいに仕上がります。

# 年越しそば

## 栄養成分（1人分）

エネルギー	たんぱく質
265 kcal	10.2 g

## 調理時間

**45分**

かためる時間は除く



## ●材料（4人分）

《そば》	温かい
そば（ゆでたもの）	340 g
お湯	260 ml
まとめるこeasy	7.8 g

《えび》	温かい
えび（ゆでて尾を取り除く）	100 g
えびの尾	8本
お湯	100 ml
まとめるこeasy	1 g

《てんぷら衣》	温かい
天かす	50 g
お湯	120 ml
まとめるこeasy	1 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）	300 ml
水	300 ml
つるりんこQuickly	15 g

## ●つくり方

### 《そば》

- 1 そば（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。
- 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 あら熱をとって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。

### 《えびの天ぷら》

- 4 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。
- 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 バット等に流し入れて、常温（約20℃）になるまで冷まし、かためます。8等分に細長く切り、端にえびの尾をつけます。
- 7 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。
- 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 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6のえび全体に絞り出します。

### 《小口ねぎ》

- 10 小ねぎ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 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》

- 13 めんつゆ（ストレート）と水を混ぜ、温めます。つるりんこQuicklyを加えて15秒程度かき混ぜます。
- 14 丼ぶりに13（つゆ）を半量入れ、3（そば）の袋の先を切って細めに絞り出します。残りの13（つゆ）を入れ、9（えびの天ぷら）を盛り付け、12（小口ねぎ）の袋の先を切って絞り出します。



## ●材料（4人分）

《お餅》 おかゆ（五分かゆ）	温かい 250 g
まとめるこeasy	3 g
《鶏肉》 鶏ささみ（ゆでたもの）	温かい 50 g
だし汁	50 ml
まとめるこeasy	0.5 g
《にんじん》 にんじん（ゆでたもの）	温かい 20 g
お湯	20 ml
まとめるこeasy	0.2 g
《ほうれん草》 ほうれん草（ゆでたもの）	温かい 50 g
お湯	50 ml
まとめるこeasy	0.6 g
《すまし汁》 だし汁	600 ml
うす口しょうゆ	24 ml
塩	少々
つるりんこQuickly	12 g

## ●つくり方

## 《お餅》

- 1 温めたおかゆ（五分かゆ）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。長方形に切ります。

## 《鶏肉》

- 4 鶏ささみ（ゆでたもの）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 バットに流し入れ、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。

## 《にんじん・ほうれん草》

- 7 にんじん（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 バットに流し入れ、常温（約20℃）になるまで冷まし、かためます。花の抜型で抜きます。
- 10 ほうれん草も同様に作り、一口大に切ります。

## 《すまし汁》

- 11 だし汁を温め、うす口しょうゆ、塩で調味します。つるりんこQuicklyを加えて15秒程度かき混ぜます。
- 12 お椀に3（お餅）、6（鶏肉）、9（にんじん）、10（ほうれん草）を盛り付け、11（すまし汁）を注ぎます。

※お好みでゆずの皮のすりおろしを散らします。

# おせち

(紅白なます、黒豆、伊達巻、かまぼこ、数の子、昆布巻き、さつまいもの茶巾絞り)



## 紅白なます

### 栄養成分 (1人分)

エネルギー	たんぱく質
36 kcal	0.4 g

### 調理時間

**30分**

かためる時間は除く



### ●材料 (4人分)

《にんじん》	温かい
にんじん (ゆでたもの)	100 g
だし汁	100 ml
まとめるこeasy	1.2 g

《だいこん》	温かい
だいこん (ゆでたもの)	100 g
だし汁	50 ml
まとめるこeasy	0.9 g

《なます酢》	
砂糖	18 g
塩	3 g
酢	30 ml
水	45 ml
つるりんこQuickly	3 g

### ●つくり方

《にんじん・だいこん》

- 1 にんじん (ゆでたもの) 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。細長く切ります。
- 4 だいこん (ゆでたもの) も同様に作ります。

《なます酢》

- 5 砂糖、塩、酢、水を混ぜ合わせます。つるりんこQuicklyを加えて15秒程度かき混ぜます。
- 6 器に3 (にんじん)、4 (だいこん) を盛り付け、5 (なます酢) をかけます。



# 黒豆

## 栄養成分（1人分）

エネルギー  
77 kcal

たんぱく質  
3.4 g

## 調理時間

**15分**

かためる時間は除く



## ●材料（4人分）

常温

黒豆の甘煮	140 g
水	100 ml
まとめるこeasy	4 g

## ●作り方

- 1 黒豆の甘煮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 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。
- 4 3の袋の先を切り、丸く絞り出します。お皿に盛り付けます。

# 伊達巻

## 栄養成分（1人分）

エネルギー  
57 kcal

たんぱく質  
4.4 g

## 調理時間

**15分**

かためる時間は除く



## ●材料（4人分）

温かい

卵	2 個
はんぺん	50 g
だし汁	100 ml
砂糖	5 g
まとめるこeasy	5 g

## ●作り方

- 1 炒り卵を作ります。
- 2 1とはんぺん、砂糖、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 まきすの上にラップを敷き、その上に3を広げ、丸めます。  
常温（約20℃）になるまで冷まし、かためます。
- 5 4を幅2cmに切り分け、お皿に盛り付けます。

# かまぼこ

栄養成分（1人分）

エネルギー  
47 kcal

たんぱく質  
5.6 g

調理時間

**20分**

かためる時間は除く



## ●材料（4人分）

常温

《紅色かまぼこ》 かまぼこ（紅色の部分）	90 g
だし汁	90 ml
まとめるこeasy	3 g
《白色かまぼこ》 かまぼこ（白色の部分）	90 g
だし汁	90 ml
まとめるこeasy	3 g

## ●つくり方

- 1 かまぼこを紅色と白色に切り分け、各90g用意します。
- 《紅色かまぼこ》
- 2 紅色かまぼこの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 3をラップを敷いたバットに流し入れます。
- 《白色かまぼこ》
- 5 白色かまぼこのだし汁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 4（紅色かまぼこ）の上に6（白色かまぼこ）をのせて、筒状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。
- 8 7を幅1cmの半月切りにして、お皿に盛り付けます。

# 数の子

栄養成分（1人分）

エネルギー  
26 kcal

たんぱく質  
3.3 g

調理時間

**15分**

かためる時間は除く



## ●材料（4人分）

常温

味付け数の子	100 g
だし汁	50 ml
まとめるこeasy	3.8 g

## ●つくり方

- 1 味付け数の子と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 ラップを広げて、1/4量をのせ、数の子のような形に整えます。4本作ります。冷蔵庫でかたさが安定するまで冷やしかためます。
- 4 3を半分に切り、お皿に盛り付けます。

# 昆布巻き

## 栄養成分（1人分）

エネルギー  
43 kcal

たんぱく質  
3.4 g

## 調理時間

**35分**

かためる時間は除く



## ●材料（4人分）

《昆布下準備・だし》

昆布	15 g
水	300 ml

《昆布》	常温
焼のり	1/2 枚

（昆布《昆布下準備・だし》）	50 g
----------------	------

（だし汁《昆布下準備・だし》）	100 ml
-----------------	--------

しょうゆ	9 g
------	-----

みりん	9 g
-----	-----

まとめるこeasy	4 g
-----------	-----

《鮭》	常温
鮭（水煮缶づめ）	50 g

（だし汁《昆布下準備・だし》）	50 ml
-----------------	-------

しょうゆ	9 g
------	-----

みりん	9 g
-----	-----

まとめるこeasy	3 g
-----------	-----

## ●つくり方

《昆布下準備・だし》

- 1 鍋に昆布と水を入れ、沸騰直前まで温めてだしをとります。  
だし汁150ml、昆布は取り出して50g用意します。

《昆布》

- 2 粗く刻んだ1の昆布、ちぎった焼のり、1のだし汁（100ml）、しょうゆ、みりん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 ラップを敷いたバットに流し入れ、冷蔵庫でかたさが安定するまで冷やしかためます。

《鮭》

- 5 鮭（水煮缶づめ）と1のだし汁（50ml）、しょうゆ、みりん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 ラップで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。

- 8 4（昆布）に7（鮭）をのせて巻きます。  
厚さ1.5cmの輪切りにし、盛り付けます。

# さつまいもの茶巾絞り

栄養成分 (1人分)

エネルギー  
61 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**

さつまいも (ゆでたもの)	120 g
100%オレンジジュース	120 ml
水	40 ml
砂糖	12 g
まとめるこeasy	2 g

## ●つくり方

- 1 さつまいも (ゆでたもの) と100%オレンジジュース、砂糖、水を沸騰直前まで温めます。
- 2 1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 ラップで包んできんちゃくになるよう形を整えて、冷蔵庫でかたさが安定するまで冷やしかためます。
- 5 ラップから外し、お皿に盛り付けます。

- まとめるこeasyは温かい料理だけでなく、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。

## ・クリスマスチキン (P.1) の紙飾りの作り方

- ① A6 (A4の4等分) の紙を、半分に折ります。
- ② 輪の方から切り込みを入れます。  
奥は1cm弱、切り込みを入れずに残します。
- ③ 輪をふんわりさせるために、紙を裏返し、巻いていきます。
- ④ 巻き終わりをのり等で止め、できあがり。  
まとめるこeasyでかためたチキンはやわらかいので簡単につけられます。



## ・アルミホイルで簡単♪クリスマスチキン (P.1) の骨付きチキンの形の作り方

- ① このページをコピーし、型紙を切り取ります。
- ② 25cm×15cm程度の大きさのアルミホイルを二重にし、型紙を置いて、型紙に沿って2cm程度高さを出します。
- ③ ②にラップを敷き、流し込みます。  
(アルミホイルにそのまま流すとシワに入りこんでしまい、盛り付けにくくなりますが、ラップを敷くことで、型から外れやすくなります。)



骨付きチキンの形の型紙



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