

ペースト食を作ってみよう



基本的な作り方

調理済みのものをミキサー、すり鉢などでミキシングしてペースト状にする

使用する器具



フードプロセッサー



ジュースミキサー



ミルサー



バーミキサー

適した食材



- 【主食】 お粥・うどんやそうめん・パン粥
- 【魚類】 脂ののった魚 まぐろ・ぶり・カラスカレイなど
- 【肉類】 少し脂身のある牛肉や豚肉のスライスやひき肉
- 【卵】 スクランブルエッグ・だし巻き卵など
- 【大豆製品】 絹ごし豆腐
- 【野菜】 ほうれん草など葉物の葉先・イモ類・大根や人参などの根菜

適さない食材

- ・玄米・雑穀米など水分が含まれにくく、繊維の多いもの
- ・しいたけなどきのこ類やこんにゃくなど弾力のあるもの
- ・ごぼう・れんこん・たけのこなど繊維質の多いもの
- ・脂肪が少ない肉や魚、すじのある肉

ミキサーにかける前の下処理



主食

- ・お粥は冷ましておく
- ・麺類は少し刻んでおく
- ・パン粥は牛乳やスープで作り、パンを入れてから少し煮て冷ましておく

魚介類

- ・皮や骨を除いておく
- ・粗くほぐしておく

肉・卵

- ・粗くほぐしておく
- ・スライス肉は刻んでおく

野菜類

- ・なるべく葉先を使い、すじや茎は除く
- ・皮はむいて、種は除いておく
- ・細かく刻む

さあ、作ってみましょう！

- ① ペーストにしたい料理・食材を用意する 
- ② ミキサーするものの半分くらい（50%）の水分を加える
水分をいれることで味が薄くなるので、だし汁やスープなどをいれる 
- ③ 出来上がりの粘度はポタージュ状がベスト
水分が多くてサラサラな場合はとろみ剤を利用する
(水分が多いと口の中でまとまらないため、誤嚥しやすい)

Point

脂肪分が少ない食材や料理は生クリームなど脂肪分を足すことで、なめらかになりエネルギーUPになります

十分にミキシングすることで口当たりがよくなります



ペースト食レシピ

夏に家族みんなで食べたい

アボカドビシソワーズ



アボカドは20%が脂肪分です
そのため、バターを入れなくてもなめらかに出来上がります
カロリーも高く、脂肪分は不飽和脂肪酸であり、ビタミン・ミネラルも豊富な食材です
(但し、ラテックスアレルギーの方は注意が必要です)

材料 (4人分)

| | |
|--------------|-----------|
| じゃがいも | 3個 (300g) |
| 玉ねぎ | 1/4個 |
| コンソメ | 1かけ (5g) |
| 塩 | 適量 |
| 牛乳 | 300cc |
| 水 | 100cc |
| アボカド | 200g |
| 生クリーム (お好みで) | |

作り方

- ① じゃがいも、玉葱は皮をむいてスライスする
- ② ①を鍋に入れ材料が浸るまでの水をいれ柔らかくなるまで煮る
- ③ 柔らかくなったらコンソメをいれ少し煮て少し冷ましておく
- ④ ③をミキサーする
- ⑤ なめらかになったら、アボカドと牛乳をいれさらにミキサーする
- ⑥ 器にいれて生クリームをかけたら出来上がり

デコレーションの仕方



生クリームや裏ごし野菜
(トマトペーストや人参うらごしなど)
を連続して水玉におき、つまようじで
そっていくと、きれいにハート・葉っぱ
のようになります



ペースト食レシピ

イベントにはやっぱり

煮込みペーストハンバーグ



スプーンですくって食べられるハンバーグです
まとまりがあり、なめらかで口の中でバラけませんので飲み込みやすくなっています
形が残ったまま温かく食べられます

材料 (2人分)

キューピーやさしい献立
煮込みハンバーグ 2袋
水(だし汁) 100cc
スベラカーゼ 3g
とろみ剤 4g
生クリーム 適量
付け合わせ ※好みのもの
(必要に応じてとろみをつける)

作り方

- ① ハンバーグを袋から出し耐熱容器に入れ、水を加え電子レンジで温める
- ② ①をミキサーに入れ、30秒くらい攪拌する
- ③ ②にスベラカーゼ、とろみ剤を加え、再度1分以上攪拌する
- ④ ③を再び耐熱容器に入れ、電子レンジまたは鍋に入れて80℃以上になるまで加熱する
(焦げないように かき混ぜ、吹きこぼれないように注意する)
- ⑤ ④を型に移し、冷ます

この商品を使用しています



【ポイント】

④で加熱する際に全体の温度が80℃以上になるようにすること

ペースト食レシピ

市販のミキサー食も使って みんな大好きポテトサラダ



食べる時にソースとしっかり混ぜてお子様に合った硬さに調節すると食べやすくなります

材料 (2人分)

じゃがいも 1個 (約100g)
人参うらごし 5g
グリーンピースうらごし 5g

④
マヨネーズ 100g
牛乳 100g

※マヨネーズと牛乳は1:1の割合。
分量は少し多めにしているため、
サラダと混ぜる際に調整してかける

この商品を使用しています

ホリカフーズ(株) 裏ごしシリーズ



作り方

- ① ジャがいもは皮をむいて塩茹でして裏ごしをする (なめらかにするため)
- ② ①をプリンカップにそって入れ枠をつくる
- ③ その中に人参、グリーンピースの裏ごし、じゃがいもを層になるように順番にいれる
- ④ ④のソースをつくる
- ⑤ ③をお皿にひっくり返し、④のソースをかける
- ⑥ 残っているうらごしを使って、デコレーションする

【ポイント】

型を抜く際にくずれないように、プリンカップに詰める時はしっかり詰めましょう



ペースト食レシピ

おやつはちょっと楽しく

ねこちゃんプリンとキラキラフルーツ



材料

市販のプリン
おいしくミキサーぶどう
おいしくミキサー洋ナシ

この商品を使用しています

ホリカフーズ(株) おいしくミキサー



型にいれ冷凍したり、フルーツソースとして使用して見ためもかわいく・・・

市販のプリンは硬さが様々です
お子様に合わせた硬さのプリンを選びましょう

型抜きして残ったプリンはバナナと牛乳とミキサーにかけて、バナナシェイクに・・・
又は少し温めて柔らかくしたバニラアイスと混ぜてプリンアイスにするなどアレンジしてみても・・・



作り方

- ① おいしくミキサーを型に入れて冷凍庫に入れて固める（ゲル化剤が入っているので少しの時間で固まります）
- ② 市販のプリンをお好みの型で型抜きする（プリンミックスを利用してもOK）
- ③ ①と②を型から抜き、お皿にのせる
- ④ おいしくミキサーでデコレーションして出来上がり

