



## トマトサラダ



softia U

## 材料(1人前)と作り方 / 基本の調理【1】

1

計量する

トマトジュース、水、ソフティアUを計量します。

トマトジュース	80g
水	20g
ソフティアU	0.5g

【注意】デジタルスケールがない場合は、さじでも量ることができます。小さじ1杯=ソフティアU1gを目安にしてください。



※タイムは飾りです。そのままでは、飲み込みにくいので注意してください。

2

加熱する

鍋に水を入れ、ゲル化材(ソフティアU)を加えよく混ぜる。トマトジュースを加え、さらに混ぜる。

3

流し込む

2を鍋に入れ、火にかけ、泡立て器で、焦げないように混ぜながら、ひと煮立ちさせます。

【注意】やけどに注意してください。

4

成形する

底に丸みのある容器に流し込み、ゼリー状に固まったら、くし切りにし、器に盛り付ける。

【調理のポイント】ゲル化剤(ソフティアU)は、トマトジュースには溶けにくいので、水に溶かしてからトマトジュースを入れるとうまく混ぜられます。



Official  
Recipe

ニュートリー 公式レシピ



おうちでできるえんげ食

# みそ汁



softia U

## 材料(1人前)と作り方 / 基本の調理【1】

1

計量する

みそ汁、ソフティアUを計量します。

みそ汁(汁のみ)	150g
ソフティアU	0.5g

【注意】デジタルスケールがない場合は、さじでも量ることができます。小さじ1杯=ソフティアU1gを目安にしてください。食材は煮汁などを含まない食材そのものの量を計量します。



※浅葱は飾りです。飲み込みにくいので注意してください。

2

加熱する

鍋にみそ汁を入れ、ソフティアUを加えよく混ぜる。鍋に火をかけ、焦げないように混ぜながら、ひと煮立ちさせる。

3

流し込む

お椀に流し込み、ゼリー状に固まったら完成です。ゼリーは70℃以下になると固まり始めます。

【注意】やけどに注意してください。



## おかゆ

## 材料(分量の目安)と作り方 / 基本の調理【2】

※このレシピにはミキサーを使用します。

1

計量する

おかゆ、ソフティアUを計量する。

材料		①ストック	⑦1食あたり
おかゆ	水分の多い食材     てんぷんの多い食材	200g	200g
ソフティアU		1g	-

「ストック」の  
量で  
計量する

【注意】デジタルスケールがない場合は、さじでも量ることができます。小さじ1杯=ソフティアU1gを目安にしてください。



2

ペースト状に  
する

ミキサーに、おかゆ、ソフティアUを入れ、大きな粒のない、なめらかなペースト状になるまでミキサーにかける。

【注意】食材が少なすぎるとミキサーがうまく回らず食材がなめらかになりません。ミキサーはきれいに洗って衛生的に保つようしてください。

【調理のポイント】水分を多く含む食材のため、だし汁は必要ありません。おかゆはでんぷんの多い食材のため、ベタつきやすい特性があります。ベタつきを抑えるため、必ず温かいものを使用してください。主食は量が多いため、1食分から作ることができます。

3

加熱する

ミキサーにかけたおかゆを鍋に入れ、火にかけ、泡立て器で、焦げないように混ぜながら、ひと煮立ちさせる。

【注意】やけどに注意してください。

すぐに食  
べる場  
合ス  
ト  
ッ  
ク  
す  
る  
場  
合

4

小分けする

ラップを敷いたバットにおかゆを流し込み、ゼリー状に固める。ゼリーは70℃以下になると固まり始める。

【便利なストック量】出来上がり量で約200gが1人前です。冷凍保存する際は、1人前を密封保存。

5

冷凍保  
存  
す  
る

1回分ずつ小分けにして冷凍保存する。

【注意】冷凍した食材は、作成日がわかるように保存し、なるべく早めに使い切りましょう。

6

解凍す  
る

冷凍した食材を耐熱容器に入れ、電子レンジで温かなペースト状になるまで解凍する。

【注意】ふきこぼれる場合があるので、大きめの耐熱容器を使用しましょう。

7

成形する

解凍したおかゆを茶碗に流し込み、ゼリー状に固める。

【注意】やけどに注意してください。ゼリーは、やわらかいので取り扱いには注意してください。ゼリーは70℃以下になると固まり始めます。

「ストック」から  
「1食あたり」の  
量を取り分ける



## カレーうどん

## 材料(分量の目安)と作り方 / 基本の調理【2】

※このレシピにはミキサーを使用します。

## 1

計量する

加熱調理した食材、だし汁、ソフティアUを計量する。

材料	ストック	1食あたり
うどん(加熱済) <b>でんぶんの多い食材</b>	300g	200g
① だし汁	150g	-
ソフティアU	3g	-
豚肉 <b>繊維の多い食材</b>	240g	50g
② だし汁	180g	-
たまねぎ <b>水分の多い食材</b>	240g	30g
③ だし汁	85g	-
小松菜 <b>繊維の多い食材</b>	200g	50g
④ だし汁	150g	-
ソフティアU(②~④それぞれ)	2g	-
カレーうどんのつゆ	適量	-

【注意】デジタルスケールがない場合は、さじでも量ることができます。小さじ1杯=ソフティアU1gを目安にしてください。



## 2

ペースト状にする

ミキサーに、①(うどん・だし汁・ソフティアU)を入れ、大きな粒のない、なめらかなペースト状になるまでミキサーにかける。②(にんじん・だし汁・ソフティアU)、③(たまねぎ・だし汁・ソフティアU)、④(小松菜・だし汁・ソフティアU)も同じように別々にミキサーにかける。

【便利な調理のポイント】麺類はでんぶんが多いため、ベタつきやすい特性があります。ベタつきを抑えるため、必ず温かいものを使用してください。柔らかくなるまでしっかりと茹でてください。特に乾麺を使用する場合は、記載されている茹で時間より長く茹でてください。

【注意】食材が少なすぎるとミキサーがうまく回らず食材がなめらかになりません。ミキサーはきれいに洗って衛生的に保つようにしてください。

## 3

加熱する

①(ミキサーにかけたうどん)を鍋に入れ、火にかけ、泡立て器で、焦げないように混ぜながら、ひと煮立ちさせる。②~④(ミキサーにかけた豚肉・たまねぎ・小松菜)も同じようにひと煮立ちさせる。

【注意】やけどに注意してください。

すぐに食べる場合

ストックする場合

## 4

小分けする

ラップを敷いたバットに①~④を、別々に流し込み、ゼリー状に固める。ゼリーは70℃以下になると固まり始める。

【便利なストック量】うどん:2等分(約100gずつ)して、密封保存。豚肉:8等分(約50gずつ)して、密封保存。たまねぎ:10等分(約30gずつ)して、密封保存。小松菜:10等分(約30gずつ)して、密封保存。

## 5

冷凍保存する

1回分ずつ小分けにして冷凍保存する。

【注意】冷凍した食材は、作成日がわかるように保存し、なるべく早めに使い切りましょう。

## 6

解凍する

冷凍した食材を耐熱容器に入れ、電子レンジで温かなペースト状になるまで解凍する。

【注意】ふきこぼれる場合があるので、大きめの耐熱容器を使用しましょう。

## 7

成形する

解凍したうどん、豚肉、たまねぎ、小松菜をラップを敷いたバットに薄く流し込み、ゼリー状に固める。

【注意】やけどに注意してください。ゼリーは、やわらかいので取り扱いには注意してください。ゼリーは70℃以下になると固まり始めます。

固まったら、うどんは細切りにし、どんぶりに盛り付ける。豚肉、たまねぎ、小松菜は適当な大きさに切り分け、うどんの上に盛り付け、カレーうどんのつゆを流し込む。

【調理のポイント】カレーうどんのつゆがサラサラしていて飲み込みにくい場合は、とろみ剤(ソフティアS)を加え、飲み込みやすいようにとろみをつけて調節してください。



## 焼き鳥

## 材料(分量の目安)と作り方 / 基本の調理【2】

※このレシピにはミキサーを使用します。

1

計量する

加熱調理した鶏肉、だし汁、ソフティアUを計量する。

材料	①ストック	⑦1食あたり
鶏肉 繊維の多い食材	240g	100g
① だし汁	180g	-
ソフティアU	2g	-
照り焼きのたれ	-	適量

【注意】デジタルスケールがない場合は、さじでも量ることが出来ます。小さじ1杯=ソフティアU1gを目安にしてください。



※大葉は飾りです。そのままでは、飲み込みにくいので注意してください。

2

ペースト状にする

ミキサーに、①(鶏肉・だし汁・ソフティアU)を入れ、大きな粒のない、なめらかなペースト状になるまでミキサーにかける。

【注意】食材が少なすぎるとミキサーがうまく回らず食材がなめらかになりません。ミキサーはきれいに洗って衛生的に保つようしてください。

【調理のポイント】冷めて固くなってしまった肉や魚は、なめらかになりにくい特性があります。温めてからミキサーにかけ、ペースト状にしてください。

3

加熱する

①(ミキサーにかけた鶏肉)を鍋に入れ、火にかけ、泡立て器で、焦げないように混ぜながら、ひと煮立ちさせる。

【注意】やけどに注意してください。

4

小分けする

ラップを敷いたバットに①を流し込み、ゼリー状に固める。ゼリーは70℃以下になると固まり始める。

【便利なストック量】鶏肉:8等分(約50gずつ)して、密封保存。

5

冷凍保存する

1回分ずつ小分けにして冷凍保存する。

【注意】冷凍した食材は、作成日がわかるように保存し、なるべく早めに使い切りましょう。

6

解凍する

冷凍した食材を耐熱容器に入れ、電子レンジで温かなペースト状になるまで解凍する。

【注意】ふきこぼれる場合があるので、大きめの耐熱容器を使用しましょう。

7

成形する

解凍した鶏肉をラップを敷いたバットに焼き鳥の鶏肉の大きさに落とし、ゼリー状に固める。

【注意】やけどに注意してください。ゼリーは、やわらかいので取り扱いには注意してください。ゼリーは70℃以下になると固まり始めます。

【調理のポイント】お好みで鶏肉に照り焼きのたれやめんつゆなどを加え、味をつけることも可能です。

ゼリー状に固まったら、串に刺し、照り焼きのたれを塗り、器に盛り付ける。

【調理のポイント】バーナーを持っている人は、串に刺す前に鶏肉の表面をあぶって焼き目を付けると一層美味しくなります。

すぐに食べる場合

ストックする場合

「ストック」から「1食あたり」の量を取り分ける



## 焼肉



softia U

## 材料(分量の目安)と作り方 / 基本の調理【2】

※このレシピにはミキサーを使用します。

1

計量する

加熱調理した牛肉、だし汁、ソフティアUを計量する。

材料	①ストック	⑦1食あたり
牛肉 繊維の多い食材	240g	100g
① だし汁	180g	-
ソフティアU	2g	-
焼肉のたれ	-	適量

【注意】デジタルスケールがない場合は、さじでも量ることができます。小さじ1杯=ソフティアU1gを目安にしてください。



※サンチュは飾りです。飲み込みにくいので注意してください。

2

ペースト状にする

ミキサーに、①(牛肉・だし汁・ソフティアU)を入れ、大きな粒のない、なめらかなペースト状になるまでミキサーにかける。

【注意】食材が少なすぎるとミキサーがうまく回らず食材がなめらかになりません。ミキサーはきれいに洗って衛生的に保つようしてください。

【調理のポイント】冷めて固くなってしまった肉や魚は、なめらかになりにくい特性があります。温めてからミキサーにかけ、ペースト状にしてください。

3

加熱する

①(ミキサーにかけた牛肉)を鍋に入れ、火にかけ、泡立て器で、焦げないように混ぜながら、ひと煮立ちさせる。

【注意】やけどに注意してください。

4

小分けする

ラップを敷いたバットに①を流し込み、ゼリー状に固める。ゼリーは70℃以下になると固まり始める。

【便利なストック量】鶏肉:8等分(約50gずつ)して、密封保存。

5

冷凍保存する

1回分ずつ小分けにして冷凍保存する。

【注意】冷凍した食材は、作成日がわかるように保存し、なるべく早めに使い切りましょう。

6

解凍する

冷凍した食材を耐熱容器に入れ、電子レンジで温かなペースト状になるまで解凍する。

【注意】ふきこぼれる場合があるので、大きめの耐熱容器を使用しましょう。

7

成形する

解凍した牛肉をラップを敷いたバットに流し込み、ゼリー状に固める。

【注意】やけどに注意してください。ゼリーは、やわらかいので取り扱いには注意してください。ゼリーは70℃以下になると固まり始めます。

【調理のポイント】牛肉に下味をつけたい場合には、塩、コショウなどをお好みで加え、味を調節してください。

ゼリー状に固まったら、大きめのスプーンを使って削ぎ、焼肉のたれを塗り、器に盛り付ける。

【調理のポイント】バーナーを持っている人は、削ぎ切りにした牛肉の表面をあぶって焼き目を付けると一層美味しくなります。



すぐに食べる場合

ストックする場合