

温かいままソフトなゼリー食に

固形化補助食品

# ホット&ソフト<sup>+</sup> でつくる あったかメニュー

## ヘルシーフードの固形化補助食品

温かいままソフトなゼリー食に

ホット&ソフト<sup>+</sup>

ミキサーにかけるだけでソフトなムース食に

ミキサー&ソフト

加熱不要なので調理が簡単！



500g

2kg



1kg

## ヘルシーフードのトロミ調整食品

トロミパワースマイル



2.5g X 50包

2kg

700g

トロミスマイル



3g X 50包

2kg

700g



ヘルシーフード株式会社

〒191-0024 東京都日野市万願寺 1-34-3

TEL.042-581-1191 FAX.042-581-2170

[www.healthy-food.co.jp](http://www.healthy-food.co.jp)

ホームページでもレシピ公開中！



ヘルシーフード株式会社



# がゆ ミキサー粥 調理のポイント

ミキサー粥ゼリーの作り方は簡単! 温かいお粥をご使用ください。

ホームページで、使用方法を動画でご紹介しています。ヘルシーフード ホット&ソフト



1 温かい全粥(70℃以上)とホット&ソフト プラスをミキサーに入れ、1分程度ミキサーにかけます。

※耐熱性のあるミキサーをご使用ください。



2 なめらかになったら器に注ぎ分けます。



3 室温で固まります。

使用量の目安	全 粥	ホット&ソフト プラス
	100g	1.2~1.5g

- うまく固まらなかった場合は、電子レンジや鍋等で再度加熱してください。
- お粥の代わりに、普通に炊いたご飯とお湯を使っても作れます。
- 味付けしたお粥(塩分のあるお粥)の場合は、ホット&ソフト プラス(1.2~1.5%)と混ぜた後、鍋で90℃まで加熱してください。
- 柔らかくしたい場合は、ホット&ソフト プラスの量を減らすか、お湯を加えてください。

## ミキサー粥



材料 (1人分)

全粥……………200g  
ホット&ソフト プラス……………2.4~3g

作り方

- 1 温かい全粥(70℃以上)とホット&ソフト プラスをミキサーにかけます。
- 2 なめらかになったら器に流します。

- 「快食応援団 なめらかおかゆ」を使うと、ミキサーを使わず手軽に作れます。



## 白身魚のおじや



材料 (1人分)

【おじやゼリー】 おじや… 200g  
ホット&ソフト プラス… 2.4g  
【白身魚ゼリー】 白身魚… 20g  
だし汁… 20g  
ホット&ソフト プラス… 0.6g  
【人参ゼリー】 人参… 10g  
だし汁… 5g  
ホット&ソフト プラス… 0.2g  
【ほうれん草ゼリー】 ほうれん草 10g  
だし汁… 10g  
ホット&ソフト プラス… 0.4g

作り方

【おじやゼリー】

- 1 温かいおじや(70℃以上)とホット&ソフト プラスをミキサーに入れ、1分程度ミキサーにかけます。
- 2 なめらかになったら鍋に移し、ひと煮たちするまで加熱します。
- 3 器に盛り付けます。

【その他のゼリー】

- 4 調理済みの食材とだし汁をミキサーにかけます。
- 5 なめらかになったらホット&ソフト プラスを加え、15~30秒程度ミキサーにかけます。
- 6 鍋に移し、ひと煮たちするまで加熱します。もったりとした状態がさらっと軽くなったら火を止め、パットに流します。
- 7 粗熱がとれたら型抜きしたり、細切りにし、3のおじやにのせます。

- 塩分のあるおじやは、85℃以上に加熱する必要があります。塩分のないものに比べて硬めに仕上がりますので、お好みに合わせてホット&ソフト プラスの量を加減してください。

## ちらし寿司ゼリー

材料 (1人分)

【酢飯ゼリー】 全粥 …… 200g  
ホット&ソフト プラス …… 4g  
酢 …… 12g  
砂糖 …… 3g  
塩 …… 1g  
【絹さやゼリー】 絹さや …… 5g  
湯 …… 5g  
ホット&ソフト プラス …… 0.2g  
ふんわりムース カニ風味 20g  
まぐろ(たたき) …… 30g  
帆立(たたき) …… 30g  
いくら …… 適量  
木の芽(飾り) …… 適量  
醤油 …… 10g  
トロミパワースマイル 0.1g

作り方

【酢飯ゼリー】

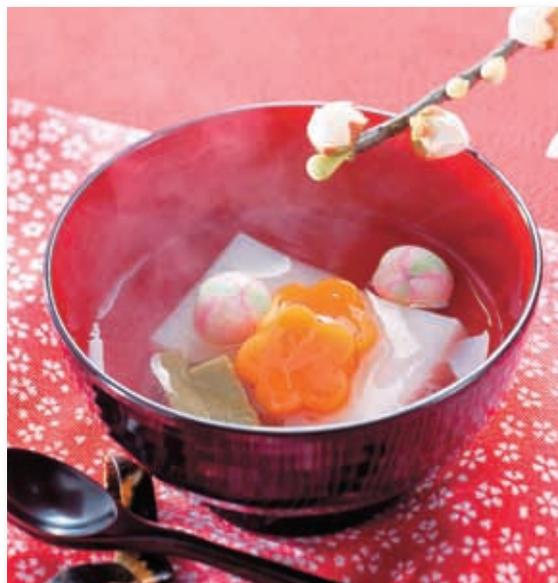
- 1 温かい全粥(70℃以上)と調味料、ホット&ソフト プラスをミキサーに入れ、1分程度ミキサーにかけます。
- 2 なめらかになったら器に流します。
- 3 たいたまぐろと帆立、「ふんわりムース カニ風味」、いくら、絹さやゼリーを2にのせます。
- 4 トロミをつけた醤油を添えます。

- 絹さやゼリーの作り方は7ページ「炊き合わせ」の作り方をご参照ください。
- 握り寿司も作れます。



※写真は2人分です。

主食 雑煮



材料 (1人分)  
**【お餅風ゼリー】** 快食応援団 ほうれん草  
 全粥……………100g のごまあえ……………10g  
 ホット&ソフト プラス1.5g 手まり麩……………2個  
**【人参ゼリー】** だし汁……………150g  
 人参……………10g トロミパウスマイル 1.2g  
 だし汁……………5g  
 ホット&ソフト プラス0.2g

作り方  
**【お餅風ゼリー】**  
 1 温かい全粥(70℃以上)とホット&ソフト プラスをミキサーに入れ、1分程度ミキサーにかけます。  
 2 なめらかになったらパットに流します。  
 3 粗熱がとれたら四角に切り、お椀に入れます。  
 4 人参ゼリー、「快食応援団 ほうれん草のごまあえ」、手まり麩を盛り、トロミをつけただし汁をはります。  
 ● 人参ゼリーの作り方は7ページ「炊き合わせ」の作り方を参照ください。

デザート 柏餅

材料 (1人分)  
**【全粥ゼリー】** **【餡子ゼリー】**  
 全粥……………80g 餡……………20g  
 砂糖……………5g 湯……………20g  
 ホット&ソフト プラス1.3g ホット&ソフト プラス0.5g  
 柏の葉……………1枚

作り方  
**【全粥ゼリー】**  
 1 温かい全粥(70℃以上)をミキサーに入れ、砂糖とホット&ソフト プラスを加え、1分程度ミキサーにかけます。  
 2 なめらかになったら円形の型に流します。  
**【餡子ゼリー】**  
 3 鍋に餡と湯を入れ、ホット&ソフト プラスを鍋全体に広がるように加えます。ダマにならないようによくかき混ぜながら加熱します。  
 4 ひと煮たちしたら火からおろします。  
 5 ラップに柏の葉をのせ、その上に粗熱をとった2のゼリーを置きます。  
 6 4の餡子ゼリーをスプーンですくい、5の手前へのせ、ラップごと半分にたたみ、形を整えます。  
 7 ラップをはがし、皿にのせます。



ミキサー食 調理のポイント

ホット&ソフト プラスを使うと、工夫次第で、食べやすいかたさでありながら、食材の色や形が再現できます。

ホームページで、使用方法を動画でご紹介しています。ヘルシーフード ホット&ソフト



調理済みの食材と水分をミキサーにかけ、なめらかにします。



ホット&ソフト プラスを加え、15~30秒程度ミキサーにかけます。



鍋に移し、ひと煮たちするまで加熱します。  
 ※食材がもったりした状態からサラサラの状態に変わったところが出ればOKの目安です。  
 ※冷えた調理台などにミキサー食を少量たらずと、固まるか確認できます。

- スチームコンベクションで調理する場合は、コンビモードがおすすめです。ミキサーにかけた食材とホット&ソフト プラスをパットや耐熱袋などに入れて加熱します。
- 電子レンジで加熱する際は、加熱ムラを避けるため、数回に分けて加熱し、途中でかき混ぜてください。熱くなりますので火傷にご注意ください。



型に流し、粗熱がとれたら型から外して盛り付けます。

※65℃以下になると固まり始めるので手早く盛り付けてください。

使用量の目安	全体量 100g として		ホット&ソフト プラス添加量
	食材の量	加水量	
肉・魚	50g	50g	1.2~1.5g
いも類 (じゃがいも・里芋など)	50g	50g	
人参など	70g	30g	
大根・かぶなど	100g	—	2.0g
葉野菜 (ほうれん草・小松菜など)	50g	50g	

## 主食 うどん



**材料 (1人分)**  
**【うどんゼリー】**  
 ゆでうどん …… 90g  
 湯 …… 90g  
 ホット&ソフト プラス 2.2g  
**【人参ゼリー】**  
 人参 …… 10g  
 だし汁 …… 5g  
 ホット&ソフト プラス 0.2g

ふんわりムース  
 カニ風味 …… 10g  
 うどんつゆ …… 150g  
 トロミパワースマイル 1.2g  
 三つ葉(飾り) …… 適量



**作り方**  
**【うどんゼリー】**  
 1 ゆでうどんと湯をミキサーにかけます。  
 2 なめらかになったらホット&ソフト プラスを加え、15~30秒程度ミキサーにかけます。  
 3 鍋に移し、ひと煮たちするまで加熱します。もったりとした状態がさらっと軽くなったら火を止め、バットに流します。  
 4 粗熱がとれたら細切りにし、丼に盛ります。  
 5 「ふんわりムース カニ風味」、人参ゼリーを盛り、トロミをつけたつゆをはり、三つ葉を飾ります。  
 ● 人参ゼリーの作り方は7ページ「炊き合わせ」の作り方をご参照ください。

● やわらかめに作る場合はミキサーにかけられるお湯の量を多めにします。鍋で加熱した後、粗熱をとり、固まってきたところで搾り出し袋にいれ、温かいつゆの中に搾り出します。

## 主食 パン粥 ゼリー

**材料 (1人分)**  
 食パン …… 6枚切食パン1枚(耳除)  
 牛乳 …… 150g  
 砂糖 …… 10g  
 ホット&ソフト プラス …… 2g  
 メープルシロップ …… 適量

**作り方**  
 1 ミキサーに食パンと温めた牛乳と砂糖を入れ、ミキサーにかけます。  
 2 なめらかになったらホット&ソフト プラスを加え、15~30秒ミキサーにかけます。  
 3 2を鍋に移し、ひと煮たちするまで加熱します。もったりとした状態がさらっと軽くなったら火を止め、器に盛り付けます。  
 4 お好みでメープルシロップをかけます。  
 ● 食パンの代わりに「パンがゆミックス」を使うと、ミキサーを使わず手軽に作れます。



● バットに流して固めても



## 主菜 ぶりの照焼き



**材料 (1人分)**  
**【ぶりゼリー】**  
 ぶりの照焼き …… 50g  
 だし汁 …… 50g  
 ホット&ソフト プラス 1.5g  
**【れんこんゼリー】**  
 れんこんの煮物 …… 20g  
 だし汁 …… 20g  
 ホット&ソフト プラス 0.6g  
 照焼きのたれ …… 適量

**作り方**  
**【ぶりゼリー】**  
 1 調理済みの食材とだし汁をミキサーにかけます。  
 2 なめらかになったらホット&ソフト プラスを加え、15~30秒ミキサーにかけます。  
 3 2を鍋に移し、ひと煮たちするまで加熱します。  
 4 もったりとした状態がさらっと軽くなったら火を止め、バットに流します。  
 5 粗熱がとれたら切り分け、照焼きのたれをぬります。  
 ● 写真はぶりを皮と身に分けて固めました。皮のゼリーをバットに流した後、身のゼリーを流します。  
 ● れんこんゼリーの作り方は、7ページの「炊き合わせ」をご参照ください。バットに流し、丸く型抜きし、穴を開けます。

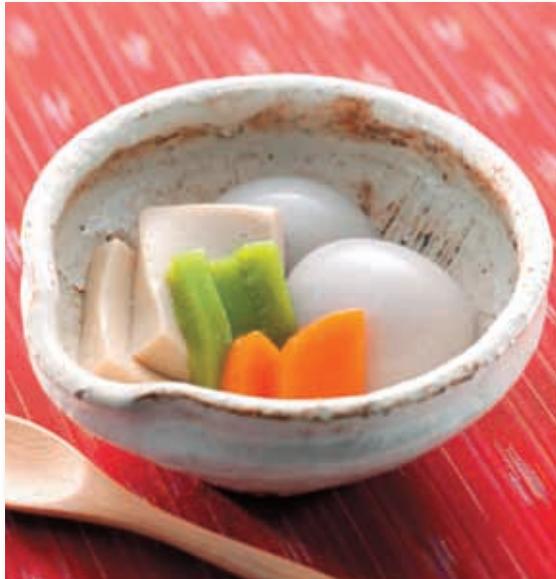
## 主菜 棒々鶏

**材料 (1人分)**  
**【鶏肉ゼリー】**  
 蒸し鶏 …… 50g  
 だし汁 …… 50g  
 ホット&ソフト プラス 1.5g  
**【きゅうりゼリー】**  
 きゅうり …… 20g  
 だし汁 …… 20g  
 ミキサー&ソフト …… 1g  
 棒々鶏ソース …… 適量

**作り方**  
**【鶏肉ゼリー】**  
 1 蒸し鶏とだし汁をミキサーにかけます。  
 2 なめらかになったらホット&ソフト プラスを加え、15~30秒ミキサーにかけます。  
 3 2を鍋に移し、ひと煮たちするまで加熱します。  
 4 もったりとした状態がさらっと軽くなったら火を止め、ラップにとり、熱い内に形を整えます。  
 5 粗熱がとれたら切り分け、棒々鶏ソースをかけます。  
**【きゅうりゼリー】**  
 1 きゅうりは適宜だし汁を加えミキサーにかけます。  
 2 なめらかになったらミキサー&ソフトを加えてミキサーにかけ、30秒ほど食材がまとまってきたらミキサーを止め、10分ほど冷蔵庫で冷やします。



## 炊き合わせ



## 材料 (1人分)

【人参ゼリー】	【いんげんゼリー】
人参 …………… 10g	いんげん …………… 10g
だし汁 …………… 5g	だし汁 …………… 10g
ホット&ソフト プラス0.2g	ホット&ソフト プラス0.4g
【里芋ゼリー】	【高野豆腐ゼリー】
里芋 …………… 40g	高野豆腐 …………… 40g
だし汁 …………… 40g	だし汁 …………… 20g
ホット&ソフト プラス1.2g	ホット&ソフト プラス0.9g

## 作り方

- 1 だし汁で柔らかく煮た食材とだし汁をミキサーにかけます。
- 2 なめらかになったらホット&ソフト プラスを加え、15~30秒ミキサーにかけます。
- 3 2を鍋に移し、ひと煮たちするまで加熱します。もったりとした状態がさらっと軽くなったら火を止め、バットや製氷皿などに流します。
- 4 粗熱がとれたら切り分け、型抜きなどをして盛り付けます。

## おでん

## 材料 (1人分)

【練り物ゼリー】	【こんにゃくゼリー】
練り物……………20g	こんにゃく……………30g
おでんだし……………20g	おでんだし……………20g
ホット&ソフト プラス0.6g	ホット&ソフト プラス0.8g
【大根ゼリー】	
大根……………50g	おでんだし……………20g
ホット&ソフト プラス0.8g	トロミパワースマイル0.2g

## 作り方

- 1 ミキサーに温かいおでんだねとおでんだしを入れ、ミキサーにかけます。
- 2 なめらかになったら、ホット&ソフト プラスを加え、15~30秒程ミキサーにかけます。
- 3 2を鍋に移し、ひと煮たちするまで加熱します。もったりとした状態がさらっと軽くなったら火を止め、バットに流します。
- 4 粗熱がとれたら、練り物は丸く型抜きし、こんにゃくは三角に切り、大根は湯のみなどを使って円筒形に固め、半円形にします。
- 5 トロミをつけたおでんだしをかけます。



- おでんのように水分の多い食品の場合、ミキサーにかけるときの水分は少なめで大丈夫です。弾力が強すぎて食べにくいこんにゃくや練り物も、食べやすいゼリーになります。

## いかとあじの天ぷら



## 材料 (1人分)

【いかの天ぷらゼリー】	【あじの天ぷらゼリー】
いかの天ぷら …………… 30g	あじの天ぷら …………… 30g
湯 …………… 36g	湯 …………… 60g
ホット&ソフト プラス 0.8g	ホット&ソフト プラス 1.1g
	天つゆ …………… 40g
	トロミパワースマイル 0.3g
	大葉(飾り)…………… 1枚

## 作り方

- 1 ミキサーに天ぷらと湯を入れ、ミキサーにかけます。衣の量が多いと分量の水分よりも水分が多く必要になる場合があります。ミキサーが回りにくければ適宜水分を加えてください。
- 2 なめらかになったらホット&ソフト プラスを加え、15~30秒程ミキサーにかけます。
- 3 2を鍋に移し、ひと煮たちするまで加熱します。もったりとした状態がさらっと軽くなったら火を止め、バットに流します。
- 4 粗熱がとれたら、いかは長方形に、あじは三角形に切り、皿に盛り付けます。あじの尾を飾りにします。
- 5 トロミをつけた天つゆを添えます。

## ハンバーグ

## 材料 (1人分)

【ハンバーグ】	【温野菜(人参)】
ハンバーグ……………50g	人参……………30g
スープ……………50g	スープ……………12g
ホット&ソフト プラス1.5g	ホット&ソフト プラス0.6g
【温野菜(ブロッコリー)】	
ブロッコリー……………20g	デミグラスソース… 30g
スープ……………20g	トロミパワースマイル0.2g
ホット&ソフト プラス0.8g	クレソン(飾り)…… 適量

## 作り方

- 1 調理済みの食材とスープをミキサーにかけます。
- 2 なめらかになったらホット&ソフト プラスを加え、15~30秒程ミキサーにかけます。
- 3 2を鍋に移し、ひと煮たちするまで加熱します。もったりとした状態がさらっと軽くなったら火を止め、バットに流します。
- 4 型から抜いて盛り付けます。
- 5 ハンバーグは、熱した鉄串を押し付けて網目模様を付けます。
- 6 トロミをつけたソースをかけます。





## 液状食品・飲料 調理のポイント

液状食品や飲料は配合量を減らし、柔らかいゼリーにすると、トロミづけの代わりになります。

ホームページで、使用方法を動画でご紹介しています。ヘルシーフード ホット&ソフト



鍋に入れた食品にホット  
&ソフト プラスを鍋全  
体に広がるように加えま  
す。ダマにならないよう  
によくかき混ぜます。

※泡立器を使うとダマにならず  
うまく混ぜることができます。



ひと煮たちするまで加  
熱します。



器に注ぎます。室温で  
固まります。

使用量の目安	液状食品・飲料	ホット&ソフトプラス
	100g	0.8g

- 電子レンジで加熱しても作れます。
- お茶などの透明な飲料に使用した場合、出来上がりが白濁しますが、ホット&ソフト プラス本来の色であり品質には問題ありません。

副菜

## みそ汁

材料 (1人分)

みそ汁 …………… 200g 麩 …………… 2枚  
ホット&ソフトプラス …… 1.6g

作り方

- 1 鍋に入れたみそ汁に、ホット&ソフト プラスを鍋全体に広がるように加えます。ダマにならないようによくかき混ぜながら加熱します。
- 2 ひと煮たちしたら器に注ぎ分けます。

- 塩分が高いと固さが強くなります。



副菜

## コーンスープ



材料 (1人分)

コーンスープ …………… 200g  
ホット&ソフトプラス …………… 1.6g

作り方

- 1 鍋に入れたコーンスープに、ホット&ソフト プラスを鍋全体に広がるように加えます。ダマにならないようによくかき混ぜながら加熱します。
- 2 ひと煮たちしたら器に注ぎ分けます。

飲み物

## 緑茶



材料 (1人分)

緑茶 …………… 150g  
ホット&ソフトプラス …………… 1.2g

作り方

- 1 鍋に緑茶を入れ、ホット&ソフト プラスを鍋全体に広がるように加えます。ダマにならないようによくかき混ぜながら加熱します。
- 2 ひと煮たちしたら器に注ぎ分けます。

- 熱いお茶にホット&ソフト プラスを加えても固まります。ダマになりやすいのでしっかり混ぜてください。

主食

## 粒粥 ゼリー

材料 (1人分)

お粥(粒粥) …………… 200g  
ホット&ソフトプラス …………… 2.4~3g

作り方

- 1 鍋にお粥を入れ、ホット&ソフト プラスを鍋全体に広がるように加えます。ダマにならないようによくかき混ぜながら加熱します。
- ひと煮たちしたら器に注ぎ分けます。

