



きざみーと



朝食レシピ



野菜と和えるだけ

作り方

- ①お好みの野菜等を一口大に切り茹でる(蒸す)。
- ②「きざみーと」とお好みのソースやドレッシングで和える。

●フロッピー胡麻マヨネーズ*



ツナ

●南瓜ホワイトソース



サーモン

●しめじわさびマヨネーズ



鶏ささみ

ご飯ものに加えるだけ

作り方

- 雑炊 : 雑炊を味付けするときに「きざみーと」を加える。
- そばろご飯 : 「きざみーと」を醤油と砂糖で味を整えて、ご飯にのせる。
- おかゆの具 : 「きざみーと」を醤油で味を整えて、おかゆに添える。

●雑炊



ツナ

●2色そばろご飯



サーモン

●おかゆの具



鶏ささみ

大根おろしに添えるだけ

作り方

- ①大根おろしを用意する(※冷凍の大根おろしが大変便利です)。
- ②「きざみーと」を添えて、好みのソースやドレッシングをかける。

●大根おろし なめ茸



ツナ

●大根おろし レモン醤油



サーモン

●大根おろし ドレッシング



鶏ささみ

汁物に加えるだけ

作り方

- ①お好みの汁物を作る。 *肉・魚・豆腐等の具を入れずに「きざみーと」で代用します。
- ②出来上がった汁物に、「きざみーと」を加える。

●中華たまごスープ



ツナ

●ミルクスープ



サーモン

●カレースープ



鶏ささみ



きざみーと



やわらかレシピ

ほぐす手間いらず！お肉・お魚の切り身の替わりに♪

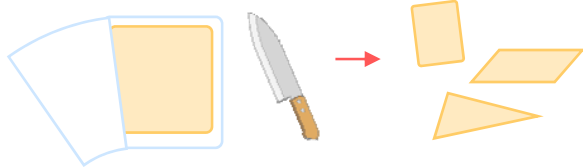
便利な使い方

使い方① ほぐし身

袋の上からよく揉みほぐし、ほぐし身として使う。

使い方② 切り身

開封して、好きな形に切り、切り身として使う。



ほぐれやすいので、切った時に崩れる場合があります。
ほぐした後、型に入れて押し固めても使えます。

おすすめ💡
あんをかけたり
煮汁にとろみをつけたり
なめらかな食感に
仕上げて下さい。

サーモン

●塩焼き



「きざみーと」を横長に切り、
あんをかける。

●ホイル焼き



「きざみーと」を横長に切り、
あんをかける。
ホイルで包んで軽く焼く。

●さけ南蛮



「きざみーと」をほぐし、
やわらかくゆでた野菜を
酢で和える。

鶏ささみ

●とりのメレンゲつまれ



「きざみーと」をほぐし、
泡立てた卵白と片栗粉を入れ
よく混ぜる。
沸騰している湯にスプーンで
すくい入れ、つまれを作る。

★材料(つまれ3個分) 卵白 5g 、 きざみーと 12g 、 片栗粉 5g

●炒り鶏



「きざみーと」をほぐし、
あらかじめ具材を煮ておいた
鍋に加えて軽く煮る。

●茶碗蒸し



「きざみーと」をほぐし、
加えて蒸す。

ツナ

●まぐろの煮つけ



「きざみーと」を横長に切り、
煮付け汁をかける。
※鍋で煮込むとほぐれます。

●まぐろ大根



「きざみーと」を横長に切り、
やわらかく煮た大根を添えて
煮汁をかける。
※鍋で煮込むとほぐれます。

●まぐろのとろろがけ



「きざみーと」をほぐし、
だしで割ったわさび醤油と和え、
とろろをかける。

野菜、付け合せ等は、食事をされる方の状態に合わせて食材の選択や調理の方法を変えて下さい。

※噛む力、飲みこむ力には個人差がありますので、必要に応じて喫食時には介護者が付き添う等十分注意してお召し上がり下さい。