

胃ろうから注入できるペースト食を作ろう！

調理実習レシピ

胃ろう・栄養グループ外来（2023.2.3実施）で
参加者の皆さんと調理したレシピを紹介します

愛知県医療療育総合センター

ニックネーム みあちゃん

料理・食材名 パン

選んだ理由 パン粥にチャレンジしてみたい

作り方 パン(1枚)をちぎって器に入れ、牛乳(200ml)に浸す
電子レンジで温め(500w1分)、ミキサーにかける
ミキサーゲルを追加して30秒ほどミキサーにかける

ポイント パンの耳は特に小さくちぎる方が、牛乳が浸りやすくなる

Before



After



管理栄養士から

今回は、電子レンジしか加熱器具が使えない状況だったので、牛乳だけでパン粥を作りました。当院のパン粥は、卵やニンジンも入れています。



☞当院のパン粥の
作り方はYouTube
で公開中！

[パン粥レシピ \(youtu.be\)](https://youtu.be/)



胃ろうから注入できるペースト食を作ろう！

調理実習レシピ

胃ろう・栄養グループ外来（2023.2.3実施）で
参加者の皆さんと調理したレシピを紹介します

愛知県医療療育総合センター

- ニックネーム まのちゃん
- 料理・食材名 白玉スイーツ（あんこ・イチゴホイップムースの上に白玉がのったコンビニスイーツ）
- 選んだ理由 白玉団子に初挑戦！（冷凍うどんを忘れて急遽購入）
- 作り方 スイーツを容器に移し、半分量くらいのお湯を入れる
ハンドブレンダーにかける
- ポイント スイーツが入っていた容器でお湯を量ると水分の足しすぎを防
げて洗い物も減らせる

Before



After



管理栄養士から

私たちが白玉団子は初挑戦でした。
ご飯や麺のようにベタつきやダマになって
しまわないか不安でしたが、あんこやイチ
ゴムースと混ざりあいトロトロの状態
になりました。
ベタつきが気になるときは、酵素
の入っている「おかゆヘルパー」や
「スベラカーゼ」などが使えます。



胃ろうから注入できるペースト食を作ろう！

調理実習レシピ

胃ろう・栄養グループ外来（2023.2.3実施）で
参加者の皆さんと調理したレシピを紹介します

愛知県医療療育総合センター

- ニックネーム なりなりくん
- 料理・食材名 ミートスパゲティ（コンビニ）
- 選んだ理由 スパゲティに挑戦したことがなかった
麺と具を一緒にかけていいか
- 作り方 ミートスパゲティを電子レンジで温める
麺と具を容器に入れ、食材の1/4くらいのお湯を入れる
小さじ1/2くらいのおかゆヘルパーを入れてミキサーにかける
形態が硬めだったので更に少量加水した
- ポイント ミキサーかける前にハサミで短く切る 温めておく

Before



After



管理栄養士から

今回のミートソースはミンチがそれほど多
くなかったので、麺と具を一気にかけてま
した。ミンチが多い場合は、先に具材だけ
を取り出して、少しの麺と一緒に長めに
ミキサーにかけると良いです。
また水分は少な目に入れて形態を
見ながら後で加水したほうが、
余計な水分を足さずに済みます。



胃ろうから注入できるペースト食を作ろう！

調理実習レシピ

胃ろう・栄養グループ外来（2023.2.3実施）で
参加者の皆さんと調理したレシピを紹介します

愛知県医療療育総合センター

ニックネーム あいちゃん

料理・食材名 からあげ

選んだ理由 家でペーストにするとシャビシャビになってしまう

作り方 からあげを電子レンジで温め、一口大にカットする
食材の半量程度のペースト粥と一緒にミキサーにかける
ミキサーの刃が空回りしてしまっていたので、水分の代わりに
ベースライスを追加したところうまくペーストになりました

ポイント からあげはあらかじめ小さくカットし、筋をとっておく

Before



After



管理栄養士から

ミキサーはある程度の流動性が必要になるので、ペースト粥より液体に近い「ベースライス※」を活用しました。
※お粥を酵素でサラサラにしたもの。

ペースト粥・ベースライスのかたん解説を作成しました。
最終ページをご覧ください。



胃ろうから注入できるペースト食を作ろう！

調理実習レシピ

胃ろう・栄養グループ外来（2023.2.3実施）で
参加者の皆さんと調理したレシピを紹介します

愛知県医療療育総合センター

ニックネーム ももちゃん

料理・食材名 ぎょうざ

選んだ理由 今まで皮を外していたが、栄養も味も問題なければそのままかけてみたい

作り方 ぎょうざを温め、半分くらいにカットし容器に入れる
食材の半量のペースト粥を入れてハンドブレンダーにかける
少し硬めだったのでベースライスを大さじ2杯程度足したところ
うまくペーストになりました

ポイント 皮が乾いて硬くならないように、水気を足し蒸すように温める

Before



After



管理栄養士から

ご飯を食べたうえで、ぎょうざを食べると炭水化物が過剰になってしまわないか心配されていましたが、この方の年齢や体格であれば、問題ないとお伝えしました。今回は手作りぎょうざでうまくいきました。もし市販品等で皮の粘りが出るようなら、酵素剤などを使うと粘りをとることができますよ。



胃ろうから注入できるペースト食を作ろう！

調理実習レシピ

胃ろう・栄養グループ外来（2023.2.3実施）で
参加者の皆さんと調理したレシピを紹介します

愛知県医療療育総合センター

ニックネーム ひろとくん

料理・食材名 鶏豆腐ハンバーグ

選んだ理由 家でやらない挽肉に挑戦

作り方
ハンバーグを電子レンジで温める
ハンバーグを一口大にカットして容器に入れる
食材の半量のペースト粥を入れてハンドブレンダーにかける

ポイント
挽肉はそばろ状だとバラついて難しいが、ハンバーグや肉団子のようにまとめるとミキサーにかかりやすくなる

Before



After



管理栄養士から

普段は水とスベラカーゼを使用しているとのことでしたが、栄養を確保するためにペースト粥を加えてかけました。ハンドブレンダーを使用したのでペースト粥でもうまくかかりました。ブレンダーにかける時間を長くするとより滑らかになりますよ。



胃ろうから注入できるペースト食を作ろう！

調理実習レシピ

胃ろう・栄養グループ外来（2023.2.3実施）で
参加者の皆さんと調理したレシピを紹介します

愛知県医療療育総合センター

ニックネーム ひめちゃん

料理・食材名 サバ缶 サケ缶

選んだ理由 難しそうだったので

作り方 缶詰から耐熱容器に出して電子レンジで温める
身をスプーンで軽くほぐして、煮汁とともに容器に入れる
具材の半量くらいの軟飯を入れてハンドブレンダーにかける

ポイント 煮汁を入れて水分量が多いので、ペースト粥ではなく軟飯を
入れる

Before



After



管理栄養士から

サバ缶・サケ缶をまるまる使ってみました。
骨や油もそのまま入れましたが、問題なく
シリンジを通すことができました。
舌触りは少しザラつきがありました。
缶詰なので骨は柔らかくなっており
そのまま使用できましたが、
普通の焼き魚や煮魚の場合は
あらかじめ骨を取り除きましょう。



胃ろうから注入できるペースト食を作ろう！

調理実習レシピ

胃ろう・栄養グループ外来（2023.2.3実施）で
参加者の皆さんと調理したレシピを紹介します

愛知県医療療育総合センター

- ニックネーム あゆちゃん
- 料理・食材名 コープ カレイのみりん漬け
- 選んだ理由 家で魚をやったことがない 魚に初チャレンジ！
- 作り方 袋の記載通り魚を焼く
カレイとその半量くらいのペースト粥をミキサーにかける
ミキサーの刃が空回りしてしまったのでベースライスを追加
さらに、レンジで加熱した干切り野菜を追加
- ポイント カサ増しのために野菜を使う（脂の多い魚と相性バッチリ）

Before



After



管理栄養士から

しっとりとしたカレイのみりん漬けだったので、簡単だろうとミキサーにかけてみたところ、ミキサーの刃が空回りしてしまったので、ベースライスや野菜を追加してリカバリーしました。
魚は骨をとってある商品を使用しました。骨なし切身を活用すると手間を少しでも減らせますね。



胃ろうから注入できるペースト食を作ろう！

調理実習レシピ

胃ろう・栄養グループ外来（2023.2.3実施）で
参加者の皆さんと調理したレシピを紹介します

愛知県医療療育総合センター

ニックネーム Dr.M

料理・食材名 ニラレバ炒め

選んだ理由 ニラ、もやしが難しそう

作り方
ニラレバ炒めを電子レンジで温める
ニラレバ炒めを容器に入れてハンドブレンダーにかける
ニラの繊維が残っていたため、少量のペースト粥を入れて
なめらかに仕上げた

ポイント 根、豆がないもやしを使った

Before



After



管理栄養士から

何も追加しなくてもレバーがちょうど良いペースト状になりました。
ニラの繊維が残ってしまいましたが、少量のペースト粥を入れて長めにブレンダーにかけることで解消できました。
ニラはペーストにすると臭いが強くなるので心配していましたが、おいしいニラレバになりました。



かんたん解説

ペースト粥・ベースライス

ペースト粥・ベースライス



ペースト食を作る際には水分加える必要がありますが、水やだし汁を加えすぎると、カサばかり増えてエネルギーや栄養が薄まってしまいます。

水の代わりにペースト粥やベースライスを使うことで、エネルギーや栄養も加えながら形態を調整することができます。

ベースライス

別名 お粥水

形態

ベタつきがなくサラサラの液体

ペースト食作りでの特徴

水のように流動性があり、ミキサーにかけやすい。まとまった形態ではないので、食材によっては液体状のペースト食になる。半固形化させるためにはゲル化剤を追加する必要がある。

作り方

お粥（全粥）に酵素を入れてミキサーにかける。
お粥の代わりに、ご飯とお湯を1：1～2で混ぜたものでもOK。



ペースト粥

別名 ミキサー粥
ミキサー粥ゼリー
スベラカーゼ粥
お粥ゼリー
ゼリー粥

形態

ベタつきがなくプルプルツルツル

ペースト食作りでの特徴

流動性が低くミキサーではかかりにくいことも。ハンドブレンダーなら問題なし。
まとまっていて、はりつきにくいので、スプーンですくってシリンジに入れやすいペースト食にできる。
まとめて作って、小分け冷凍しておくとも便利。

作り方

お粥（全粥）に酵素とゲル化剤を入れてミキサーにかける。
お粥の代わりに、ご飯とお湯を1：2で混ぜたものでもOK。



ペースト粥・ベースライス



解説動画をYouTubeで公開中！

[ペースト粥・ベースライス
動画 \(youtu.be\)](#)



酵素剤

でんぷん分解酵素で、ご飯など炭水化物のベタつきの原因であるでんぷんを分解する。

商品例
おかゆヘルパー (キッセイ薬品工業)
宮源の酵素タブレット (宮源)

両方入り

商品例
スベラカーゼ (フードケア)
ソフティアU (ニュートリー)
プリンナル (メディファイン)
ホット&ソフトプラス (ヘルシーフード)

ゲル化剤

液体状のものをゲル状 (半固形状) にする。まとまった、はりつきにくい状態になる。

商品例
スルーパートナー (キッセイ薬品工業)
ミキサーゲル (宮源)
リフラノン (ヘルシーフード)

お粥
(ご飯+お湯)



酵素剤

ベースライス
(お粥水)



ゲル化剤

ペースト粥
(ゼリー粥)



両方入り