

嚙下食レシピ

お寿司 L2 (嚙下訓練食)



[材料] (3人分)

- ・トロマグロ (脂肪含有比率12%程度): 120g
- ・L3のとろとろ玉子: 240g

<寿司重湯ゼリー>

- ・重湯: 450g (米: 135g, 水: 1350g)
- ・寿司酢: 40g (重湯の9%程度)
- ・ゼラチン: 6.3g (重湯+寿司酢の1.3%)

栄養成分 (1人分)

エネルギー: 275kcal
たんぱく質: 16.4g
脂質: 6.3g
炭水化物: 10g
食塩相当量: 0.4g

ひとくちメモ

- L2のお寿司の具材は、L3のお寿司で使ったトロマグロと、とろとろ玉子です。
- 重湯は米1:水10で作ると、なめらかにできます。上記の分量では約450gの重湯がとれます。

	作り方	工程写真	使用機器・設定・ポイント
<寿司重湯ゼリー>			
1	フィルムに、米1:水10を入れ、真空包装後、30分浸漬させる。		真空包装機: 30秒 (適宜ジャンプ)
2	1を鍋に出し、約20分沸騰させる。その後、濃して450g (一人あたり150g)の重湯をとる。		
3	2とゼラチン、寿司酢を真空包装後、スチームコンベクションオーブンで加熱する。		真空包装機: 20秒 (適宜ジャンプ) スチームコンベクションオーブン: スチームモード60°C×30分
<盛り付け>			
1	ねぎとろ・とろとろ玉子を寿司重湯ゼリーの上に盛り付け、完成。		※寿司重湯ゼリーの提供温度は 35~36℃