

嚙下食レシピ

お寿司 L3 (嚙下食)



[材料] (3人分)

- ・トロマグロ (脂肪含有比率12%程度): 120g
- ・L4の人参: 60g
- ・L4の椎茸: 60g
- ・だし汁: 60g
- ・煮汁: 60g
- ・ソフティアゲル: 2.4g

栄養成分 (1人分)

- エネルギー: 328kcal
- たんぱく質: 24.3g
- 脂質: 6.3g
- 炭水化物: 10g
- 食塩相当量: 0.6g

<とろとろ玉子>

- ・卵: 150g
- ・だし汁: 75g
- ・砂糖: 18g
- ・塩: 0.3g
- ・ソフティアゾル (増粘剤): 3g

<ゼラチン入り寿司粥>

- ・米: 120g
- ・水: 600g
- ・寿司酢: 80g
- ・ゼラチン: 15g

ひとくちメモ

- L3のお寿司では、L4のお寿司の人参・椎茸をピューレ状に、マグロはねぎとろに、錦糸玉子はとろとろ玉子にかわります。

	作り方	工程写真	使用機器・設定・ポイント
1	L4の人参と椎茸を、それぞれソフティアゲル1.2g・だし汁30g・煮汁30gとミキシングし、ピューレ状にする。		フードプロセッサまたはミキサー
<とろとろ玉子>			
1	卵、だし汁、砂糖、塩、ソフティアゾルをよく攪拌する。		
2	1を真空包装する。		真空包装機: 適宜ジャンプ
3	2をスチームコンベクションオーブンで加熱する。		スチームコンベクションオーブン: スチームモード85℃×30分

	作り方	工程写真	使用機器・設定・ポイント
<ゼラチン入り寿司粥>			
1	フィルムに、米、水、寿司酢、ゼラチンを入れ、真空包装する。		真空包装機:20秒
2	1をスチームコンベクションオーブンで2段階に加熱する。		スチームコンベクションオーブン: スチームモード95℃×40分 →75℃×20分
<盛り付け>			
1	ねぎとろ・人参・椎茸・とろとろ玉子をゼラチン入り寿司粥の上に盛り付け、完成。		※ずし粥の提供温度は35～36℃