

嚙下食レシピ

お寿司 L4 (介護食)



[材料] (3人分)

- ・いくら:30g
  - ・マグロ:60g
  - ・錦糸玉子:100g
  - ・人参:60g
  - ・椎茸:90g
  - ・かんぴょう:90g
- <ゼラチン入り寿司粥>
- ・米:120g
  - ・水:600g
  - ・寿司酢:80g
  - ・ゼラチン:15g

栄養成分 (1人分)

エネルギー:285kcal  
たんぱく質:19.8g  
脂質:5.1g  
炭水化物:7.8g  
食塩相当量:0.6g

ひとくちメモ

- お寿司は彩りもよく、食べる人に喜ばれるメニューです。腎不全の方へは低タンパク米を使いましょう。
- L4のお寿司では一口大にカットした具材とゼラチン入り寿司粥を使います。ゼラチンは米+水+寿司酢に対して2%。

	作り方	工程写真	使用機器・設定・ポイント
1	椎茸とかんぴょうはそれぞれ5倍の水で真空包装し、戻しておく。		真空包装機:30秒 ※真空包装で戻すことで、香りがよく残ります。
2	人参・しいたけ・かんぴょうは、以下の大きさにカットし、調味液と一緒に真空包装する。 ●人参:幅1mm長さ3cmの千切り ●しいたけ:1cm角 ●かんぴょう:長さ3cm	 	真空包装機:60秒 
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93℃×40分
4	マグロは1cm角にカットする。		

	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	イクラ・マグロ・錦糸玉子・人参・椎茸・かんぴょうをゼラチン入り寿司粥の上に盛り付け、完成。		※すし粥の提供温度は35～36℃