



ワンポイントアドバイス

- ・高齢者にはお寿司が喜ばれます。
- ・普段、お粥を召し上がっている方もゼラチン寒天を使用することでにぎり寿司を味わっていただくことができます。
- ・ゼラチン寒天の量は1.2%濃度で、分量が増えると固くなるのできっちり計量することが大切です。
- ・ねぎとろを使用して、ほたて、卵をペースト状にすることで咀嚼・嚥下に障害のある方でも安全に召し上がっていただくことができます。

介護食 おもてなし寿司料理

材料(1人分)

全粥	200g
酢	5cc
さとう	3g
食塩	0.3g
ゼラチン寒天	2.4g
ねぎとろ	30g
ほたて貝柱	20g
卵	10g
さとう 食塩	少々
うに	10g
そぼろ	3g
青のり	1g

作り方

- ① 酢・さとう・食塩を混ぜ火にかける。
- ② 炊き上がった全粥に①とゼラチン寒天(1.2%濃度)を加え良く混ぜ合わせ、半月型と四角いふかめの容器に流し入れて冷やし固める。
- ③ ねぎとろ、ほたて貝柱それぞれにだし汁を加え、ミキサーにかけてペースト状にする。
- ④ 卵にさとう、食塩を加え炒り卵を作り、だし汁を加えミキサーにかけてペースト状にする。
- ⑤ ②で固めた全粥を適宜な形にし、ねぎとろ、ほたて卵、うに、そぼろ、青のりをのせきれいに盛り付ける

エネルギー 265kcal カルシウム 24mg
たんぱく質 18.0g 塩 分 0.4g
脂 質 2.1g