

# やわらかちらし寿司 ～スルーパートナーでお手軽介護食～



## ■材料(1人分)

米	60g	甘えび(刺身用)	10g
水	120g	トロサーモン(刺身用)	15g
スルーパートナー	0.7g	まぐろのトロたたき	15g
	(全体量の0.4%)		
おかゆヘルパー	0.9g	しょうゆ	3g
	(全体量の0.5%)	だし汁(かつおだし)	2g
サラダ油	2g	練りわさび	1g
砂糖	0.5g	サラダ油	0.5g
卵	25g		
酢	12g		
砂糖	5g		
塩	0.3g		

## ■作り方

- ① 米は洗って水気を切る。
- ② 炊飯器に①、水を入れ、30分ほど浸漬する。スルーパートナーとおかゆヘルパーを加えて混ぜる。
- ③ ②をお粥モードで炊飯し、途中2～3回ふたを開け、しゃもじで全体を混ぜる。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、砂糖を混ぜた溶き卵を流し入れ、薄焼き卵を作り、冷めたら錦糸卵を作る。
- ⑤ 酢、砂糖、塩を合わせ、寿司酢を作る。
- ⑥ ③が炊き上がったら、⑤を加え、ごはん全体をしゃもじで切るようにして混ぜる。
- ⑦ 甘えび、トロサーモンは1cm幅に切る。
- ⑧ 器に⑥を盛り付け、④を全体に散らし、まぐろのトロたたき、⑦を飾る。
- ⑨ しょうゆ、だし汁、練りわさび、サラダ油を混ぜたたれを添える。

## ♪ワンポイントアドバイス

- 米にスルーパートナーとおかゆヘルパーを加えて炊くことで、ベタつきの少ないやわらかなごはんに仕上がります。
- 炊飯途中で数回かき混ぜることで、焦げ付かずきれいなごはんが炊き上がります。

## ■使用商品



おかゆヘルパー



スルーパートナー

## 栄養成分値(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
400	15.0	11.9	54.3
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
397	233	201	1.0

日本食品標準成分表 2010 で計算