

# さば寿司 ~やわらかあいディッシュ アレンジレシピ~



## ■材料【1人分】

全粥	200g	やわらかあいディッシュ さば	48g(1パック)
おかゆヘルパー		しょうゆ	1g
全粥に対して0.5%(計算上1g)		砂糖	0.5g
スルーパートナー*		酒	0.5g
全粥に対して1%(計算上2g)		みりん	0.5g
砂糖	5g	だし汁(かつおだし)	8g
酢	10g	新スルーキングi	適量(計算上0.2g)
卵	25g	青じそ	0.5g
サラダ油	2g		

※出来上がりのゼリーのかたさは、使用するおかゆの種類(水分量や味付け)、喫食時のゼリーの温度などによっても異なります。召し上がる方の状態に合わせて、スルーパートナーの使用量を調整してお使いください。

## ■作り方

- ①鍋に全粥、**おかゆヘルパー**、**スルーパートナー**を入れて80℃以上に加熱する。火を止め、砂糖、酢を加えて泡だて器で手早くかき混ぜ、器に流して冷やし固める。
- ②卵はサラダ油を熱したフライパンで薄く焼き、錦糸卵を作る。(召し上がる方の咀嚼や嚥下状態に合わせて、スクランブルエッグ等に調理法を変更してください)
- ③**やわらかあいディッシュ さば**はパッケージに記載されている方法で温め、粗熱が取れたら5等分にする。
- ④耐熱容器にしょうゆ、砂糖、酒、みりん、だし汁を混ぜ合わせ、ラップをして電子レンジで加熱し、粗熱が取れたらかき混ぜながら**新スルーキングi**を加えてとろみをつける。
- ⑤④に②、③を盛り付け、④をかけてみじん切りにした青じそを飾る。

## ■使用製品



おかゆヘルパー



スルーパートナー



やわらかあいディッシュ さば



新スルーキングi

## 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)
339	11.1	12.9	42.6
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
246	225	147	0.6

日本食品標準成分表2015年版(七訂)で計算

## ！ご注意！

- 召し上がる方の咀嚼や嚥下状態に合わせてご提供ください。
- たれを電子レンジで加熱する際は、容器も熱くなっておりますので、やけどなどにご注意ください。