

ちらし寿司 ~やわらかあいディッシュを使ったレシピ~



■材料【1人分】

全粥	200g	やわらかあいディッシュ あかうお	1パック(標準重量44g)
おかゆヘルパー		絹さや	2g
スルーパートナー		しょうゆ	1g
	全粥に対して0.5%(計算上1g)	砂糖	0.5g
	全粥に対して1%(計算上2g)	酒	0.5g
砂糖	5g	みりん	0.5g
酢	10g	だし汁(かつおだし)	2g
白すりごま	1g	新スルーキングi	適量(計算上0.1g)
卵	30g	のり佃煮	5g
サラダ油	2g		

■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、白すりごま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 あかうお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 絹さやは筋を取って斜めに切り、茹でる。
- ⑤ 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。
- ⑥ ①に⑤を塗り、のり佃煮、②、③を盛り付け、④を散らす。

■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 あかうお



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)
342	11.4	12.9	43.2
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
373	209	130	1.0

やわらかあいディッシュのカリウム、リンは分析に基づいた参考値を用いて計算しています。
 日本食品標準成分表2015年版(七訂)で計算

！ご注意！

- 出来上がりのゼリーかたさは、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節してお使いください。
- 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。