



ミキサーのいらない介護食

quick 介護食素材シリーズ

介護食

白身魚、さけ、とり、まぐろ、ほたて貝柱 使用レシピ

お祝い事や行事食に！簡単に作れる介護食のお寿司のレシピ集です☆



【栄養価】(1人前)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	カルシウム	鉄	亜鉛	食塩
よせ寿司	247kcal	14.0g	9.0g	27.3g	509mg	181mg	93mg	93mg	0.4mg	4.0mg	1.3g

★白身魚★

【盛り付け例】



2貫分



材料名	数量(g)
精白米	7
ゼラチン	0.7
水	35
寿司酢	3.8
介護食素材(白身魚)	30
だし汁	10

<作り方>

- ① 米をとぎ、ゼラチン、水と合わせ、粥を炊く。
- ② ①の粗熱を取り、寿司酢と混ぜ合わせ、しゃりを作る。
- ③ 介護食素材(白身魚)をボウルに移し、湯煎またはホットプレートで加熱して溶かし、だし汁を加え、85℃以上になるまでよく混ぜ、バットに流す。
- ④ ③が固まったら、適当な大きさに切り、しゃりの上にのせる。

【栄養価】(2貫分)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	カルシウム	鉄	亜鉛	食塩
白身魚	36kcal	1.8g	1.2g	4.4g	64mg	18mg	16mg	19mg	0.0mg	0.8mg	0.1g

★サーモン★

【盛り付け例】



2 貫分



材料名	数量 (g)
精白米	7
ゼラチン	0.7
水	35
寿司酢	3.8
介護食素材 (さけ)	30
だし汁	10

<作り方>

- ① 米をとぎ、ゼラチン、水と合わせ、粥を炊く。
- ② ①の粗熱を取り、寿司酢と混ぜ合わせ、しゃりを作る。
- ③ **介護食素材 (さけ)** をボウルに移し、湯煎またはホットプレートで加熱して溶かし、だし汁を加え、85°C以上になるまでよく混ぜ、バットに流す。
- ④ ③が固まったら、適当な大きさに切り、しゃりの上にのせる。

【栄養価】(2 貫分)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	カルシウム	鉄	亜鉛	食塩
サーモン	35kcal	1.9g	1.1g	4.3g	67mg	21mg	18mg	22mg	0.1mg	0.8mg	0.1g

★照り焼きチキン★

【盛り付け例】



2 貫分



材料名	数量 (g)
精白米	7
ゼラチン	0.7
水	35
寿司酢	3.8
介護食素材 (とり)	30
だし汁	10
だし汁	8
醤油	2
みりん	2
砂糖	1
とろみ剤	適量

<作り方>

- ① 米をとぎ、ゼラチン、水と合わせ、粥を炊く。
- ② ①の粗熱を取り、寿司酢と混ぜ合わせ、しゃりを作る。
- ③ **介護食素材 (とり)** をボウルに移し、湯煎またはホットプレートで加熱して溶かし、だし汁、醤油、砂糖を加え、85°C以上になるまでよく混ぜ、バットに流す。
- ④ だし汁、醤油、みりん、砂糖をひと煮たちさせ、とろみ剤でとろみをつける。
- ⑤ ③が固まったら、適当な大きさに切り、しゃりの上にのせ、④をかける。

【栄養価】(2 貫分)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	カルシウム	鉄	亜鉛	食塩
チキン	42kcal	2.1g	1.2g	5.6g	146mg	25mg	21mg	18mg	0.1mg	0.9mg	0.3g

★ツナマヨ★

【盛り付け例】



2 貫分



材料名	数量 (g)
精白米	7
ゼラチン	0.7
水	35
寿司酢	3.8
介護食素材 (まぐろ)	30
だし汁	10
マヨネーズ	適量

<作り方>

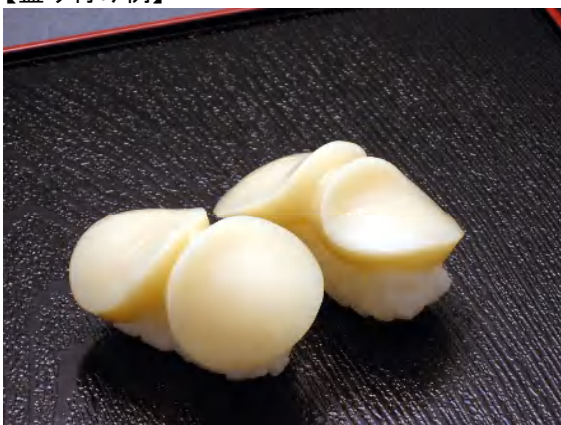
- ① 米をとぎ、ゼラチン、水と合わせ、粥を炊く。
- ② ①の粗熱を取り、寿司酢と混ぜ合わせ、しゃりを作る。
- ③ 介護食素材 (まぐろ) をボウルに移し、湯煎またはホットプレートで加熱して溶かし、だし汁を加え、85°C以上になるまでよく混ぜ、バットに流す。
- ④ ③が固まったら、適当な大きさに切り、しゃりの上へのせ、マヨネーズをかける。

【栄養価】(2 貫分)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	カルシウム	鉄	亜鉛	食塩
ツナマヨ	44kcal	1.9g	2.0g	4.4g	74mg	26mg	18mg	25mg	0.1mg	0.8mg	0.1g

★ほたて貝柱★

【盛り付け例】



2 貫分



材料名	数量 (g)
精白米	7
ゼラチン	0.7
水	35
寿司酢	3.8
介護食素材 (ほたて貝柱)	30
だし汁	10



<作り方>

- ① 米をとぎ、ゼラチン、水と合わせ、粥を炊く。
 - ② ①の粗熱を取り、寿司酢と混ぜ合わせ、しゃりを作る。
 - ③ 介護食素材 (ほたて貝柱) をボウルに移し、湯煎またはホットプレートで加熱して溶かし、だし汁を加え、85°C以上になるまでよく混ぜ、バットに流す。
 - ④ ③が固まったら、適当な大きさに切り、しゃりの上へのせる。
- ※ 丸い型で抜き、少しつなぎ目を残して切ると写真のようになります。

【栄養価】(2 貫分)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	カルシウム	鉄	亜鉛	食塩
ほたて	36kcal	2.1g	1.1g	4.4g	80mg	12mg	18mg	17mg	0.0mg	0.8mg	0.1g

★まぐろ★

【盛り付け例】



2 貫分



材料名	数量(g)
精白米	7
ゼラチン	0.7
水	35
寿司酢	3.8
とろまぐろ	40

＜作り方＞

- ① 米をとぎ、ゼラチン、水と合わせ、粥を炊く。
- ② ①の粗熱を取り、寿司酢と混ぜ合わせ、しゃりを作る。
- ③ とろまぐろをしゃりの上にのせる。

【栄養価】(2 貫分)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	カルシウム	鉄	亜鉛	食塩
まぐろ	55kcal	4.2g	2.3g	4.1g	78mg	80mg	2mg	57mg	0.2mg	0.0mg	0.1g

☆こちらの商品をお使いいただくと、誰でも簡単に介護食のお寿司が作れます☆



ミキサーのいらない介護食

quick 介護食素材シリーズ

白身魚、さけ、とり、まぐろ、ほたて貝柱



150g/袋



とろまぐろ



500g 袋

- ミキサーがけやゲル化剤を必要としない全く新しいタイプの介護食素材！
- 従来法の約 1/3~1/2 の時間で、手作りの嚥下食を可能にします。
 - ・手間だったミキサー工程、ゲル化剤による物性調整工程を省略できます。
 - ・素材タイプなので、お好みの調味料と混ぜ合わせるだけで自由に味付けができます。
 - ・不足がちな栄養素(たんぱく質、カルシウム、亜鉛)を補給できます。
- 介護食から常食まで幅広くお使いいただけます。
 - ・冷凍食品(自然解凍または流水解凍するだけで、そのまま食べられます)

たんぱく質(10g/100g)、カルシウム(100mg/100g)、亜鉛(5.0mg/100g)以上

ご使用方法



① 中身を袋からボウルに移す



② ホットプレートまたは湯煎で加熱し溶かす。



③ 調味料を加えよく混ぜる。



④ 型に流し込み、冷却する。