



こだわりシェフのやわらかメニュー

煮こごりシリーズ

介護食

使用レシピ

★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
ほたてのクリーム煮こごり	20

※



<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 **ほたてのクリーム煮こごり**を適当な大きさに切り、しゃりの上にのせる。
- ※ 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	カルシウム	リン	鉄	亜鉛	食塩
ほたて	57kcal	4.6g	1.6g	8.6g	212mg	32mg	9mg	20mg	0.1mg	0.2mg	0.5g

★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
とりの照焼煮こごり	20

<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 **とりの照焼煮こごり**を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	カルシウム	リン	鉄	亜鉛	食塩
チキン	60kcal	3.4g	0.4g	10.6g	240mg	25mg	50mg	35mg	1.0mg	1.6mg	0.6g

★焼サーモン★

【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
焼さけの煮こごり	20

<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 焼さけの煮こごりを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	カルシウム	リン	鉄	亜鉛	食塩
サーモン	57kcal	2.9g	1.1g	8.6g	272mg	38mg	48mg	41mg	0.9mg	1.3mg	0.7g

★うなぎの蒲焼★

【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
うなぎの蒲焼煮こごり	20

<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 うなぎの蒲焼煮こごりを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	カルシウム	リン	鉄	亜鉛	食塩
うなぎ	61kcal	2.9g	1.0g	9.8g	254mg	22mg	50mg	37mg	1.2mg	1.4mg	0.6g