

《材料》 (4人分)

米	カップ1	
A	水 介護食用ゼラチン寒天 だし昆布	カップ1・1/2 3g 1枚
B	酢 上白糖 塩 だし昆布	大さじ2 大さじ2 小さじ1/3 1枚
マグロ(刺身)	20枚	
C	だし汁 薄口しょうゆ みりん 練りわさび オリーブ油	大さじ2 大さじ2 大さじ2 小さじ1 小さじ1
D	練りうに マヨネーズ	大さじ1/2 大さじ1/2
刻みのり	適宜	
芯 マグロ アボカド	50g 50g	



マグロの巻き寿司

★のどの通りがよく、シャリが口に残らない

ソフト食
1

エネルギー
362kcal

塩分
1.61g

ココがポイント

- ① 刺身は繊維と直角に薄く切る。
- ② 漬けダレにはオリーブ油を加えて、のどの通りをスムーズに。
- ③ ゼラチンご飯で食べやすく。
介護食用ゼラチン寒天が米をコーティングして、冷めても固まらず、のどを通りやすくなります。
- ④ 巻き寿司にすることで、シャリとネタを一体化させる。
まとまったのどを通り、飲み込みやすくなります。

《作り方》

- 1 米は研いでAを加えて炊飯器のおかゆモードで炊く。
介護食用ゼラチン寒天は炊く直前に入れる。



ゼラチンを入れたらしっかりかき混ぜる。

- 2 Bを火にかけて、沸騰したら火を止める。

- 3 ①に②をまわしかけ、寿司飯を作る。

- 4 マグロは繊維に直角に薄く切り、Cに漬け込む。



繊維に直角に包丁を入れる。

- 5 芯のマグロとアボカドは5mm角にカットし、Cで味付けする。

- 6 巻きすにラップをしき、④のマグロを並べて混ぜ合わせたDを塗り、刻みのりを置く。寿司飯を広げ、マグロとアボカドを芯に巻く。食べやすい大きさにカットする。



ウニマヨネーズは糊の代わりになる。



寿司飯の中央をくぼませて芯を置き、しっかり巻き込む

参考文献

「いつもの材料でつくる 高齢者ソフト食メニュー88 vol.2」(鉦脈社刊)