

いなり寿司 1.すし飯

一般食



ベースト食



ムース食



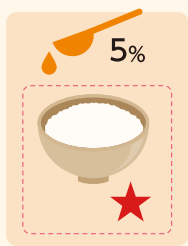
盛付け例

■ 材料(10人分)

全粥		1,000g
★ 合わせ 調味料	酢	80g
	砂糖	60g
	塩	6g
	計①	1,146g
MCTオイル (計①の5%)		57g
	計②	1,203g
1j 酵素入りゲル化剤 (計②の1%)		12.0g

2-2 〈粗ペースト〉 20℃ → 45℃

温度	物性値		
	かたさ (N/m)	凝集性	付着性 (J/m)
20℃	997	0.68	131
45℃	812	0.70	123



ミキシング



栄養成分値 (1人分) 144kcal P1.1g F6.1g C21.9g

①全粥、★、日清食事にプラスMCTオイルを加え、ミキシングする。

2-1 〈ペースト〉 20℃ → 45℃

温度	物性値		
	かたさ (N/m)	凝集性	付着性 (J/m)
20℃	345	0.84	32
45℃	318	0.81	22



なめらかになるまで
ミキシング



栄養成分値 (1人分) 144kcal P1.1g F6.1g C21.9g

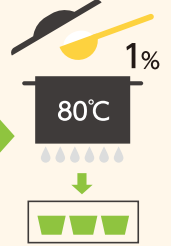
①全粥、★、日清食事にプラスMCTオイルを加え、なめらかになるまでミキシングする。

1j 〈ムース〉 20℃ → 45℃

温度	物性値		
	かたさ (N/m)	凝集性	付着性 (J/m)
20℃	1,051	0.46	75
45℃	615	0.49	47



なめらかになるまで
ミキシング



栄養成分値 (1人分) 148kcal P1.1g F6.1g C22.7g

①全粥、★、日清食事にプラスMCTオイルを加え、なめらかになるまでミキシングする。
②鍋に移して、酵素入りゲル化剤を加え、よくかき混ぜながら80℃以上に加熱する。
③器に流し入れ、冷やし固める。

調理のポイント!

寿司は、嚥下調整食でも提供したいメニューです。寿司の基本であるすし飯をペーストやムースにして、合わせるネタを変えていくと楽しさが増えます。すし飯のムースは、酢の量によっても物性が微妙に変化することがあります。使用するゲル化剤やゼリー剤の添加量は、施設でお使いのものの種類と分量を考慮してお使いください。

※一般食の写真はイメージです。

〈監修〉広島修道大学 健康科学部 教授 栢下 淳子 先生 〈レシピ企画・作成〉広島赤十字・原爆病院

いなり寿司

2.いなり揚げ

一般食



盛付け例

ペースト食



ムース食



■ 材料(10人分) 2-2 2-1

煮た油揚げ	600g
★煮汁 (すき焼きのたれ:水=1:2)	300g
計①	900g
MCTオイル (計①の5%)	45g
計②	945g
トロミアップパーフェクト (計②の1.5%)	14.2g

■ 材料(10人分) 1j

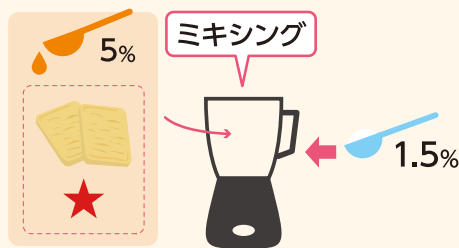
煮た油揚げ	300g
★煮汁 (すき焼きのたれ:水=1:2)	450g
計①	750g
MCTオイル (計①の5%)	38g
計②	788g
ゼリーパーフェクト (計②の0.5%)	3.9g

〈下準備〉

油揚げは油抜きをせず、油揚げが浸る量の煮汁(すき焼きのたれ:水=1:2(分量外))で10分煮る。煮た油揚げを軽く絞る、油揚げと煮汁(★)に分けておく。

2-2 〈粗ペースト〉 10℃ → 20℃

温度	物 性 値		
	かたさ (N/m ²)	凝集性	付着性 (J/m ²)
10℃	1,013	0.80	269
20℃	886	0.83	242



栄養成分値 (1人分) 231kcal P11.2g F19g C6.5g

- ①煮た油揚げ、★、日清食事にプラスMCTオイルを加え、ミキシングする。
- ②①にトロミアップパーフェクトを加え、とろみをつける。

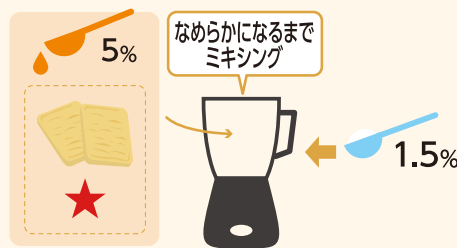
調理のポイント!

市販の味付いなり揚げは手作りの揚げより固くなる場合が多く、ミキシング後にざらつきが残ります。手作りの場合、油揚げをたっぷりの煮汁でゆっくり煮たあと、煮汁に浸して味をしみこませてください。
手作りの方がやわらかく、きれいにミキシングでき滑らかなペーストになります。手作りの場合、揚げの油抜きはせず、煮汁は多めに作って加水時に利用し風味も大切にすることがポイントです。

※一般食の写真はイメージです。

2-1 〈ペースト〉 10℃ → 20℃

温度	物 性 値		
	かたさ (N/m ³)	凝集性	付着性 (J/m ³)
10℃	615	0.77	150
20℃	557	0.80	135



栄養成分値 (1人分) 231kcal P11.2g F19g C6.5g

- ①煮た油揚げ、★、日清食事にプラスMCTオイルを加え、なめらかになるまでミキシングする。
- ②①にトロミアップパーフェクトを加え、とろみをつける。

1j 〈ムース〉 10℃ → 20℃

温度	物 性 値		
	かたさ (N/m ²)	凝集性	付着性 (J/m ²)
10℃	1,915	0.43	49
20℃	1,486	0.45	34



栄養成分値 (1人分) 149kcal P5.9g F10.8g C8.2g

- ①煮た油揚げ、★、日清食事にプラスMCTオイルを加え、なめらかになるまでミキシングする。
- ②鍋に移して、ゼリーパーフェクトを加え、よくかき混ぜながら80℃以上に加熱する。
- ③器に流し入れ、冷やし固める。

凡例	日清食事にプラスMCTオイル	トロミアップパーフェクト	ゼリーパーフェクト
	○%*	○%**	○%**

*材料の分量(計①)に対する割合を表示しています。
**材料の分量(計②)に対する割合を表示しています。

〈監修〉広島修道大学 健康科学部 教授 栢下 淳子 先生 〈レシピ企画・作成〉広島赤十字・原爆病院

いなり寿司 3.甘酢生姜

一般食



盛付け例

ベスト食



ムース食



■ 材料(10人分) 2-2 2-1

ガリ(市販品)	200g
★ 合わせ調味料	ガリの漬汁 200g
	水 200g
計①	600g
MCTオイル(計①の5%)	30g
計②	630g
トロミアップパーフェクト(計②の1.5%)	9.5g

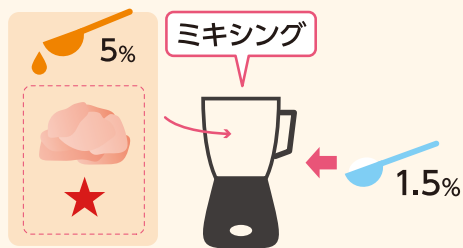
■ 材料(10人分) 1j

ガリ(市販品)	200g
★ 合わせ調味料	ガリの漬汁 200g
	水 200g
計①	600g
MCTオイル(計①の5%)	30g
計②	630g
ゼリーパーフェクト(計②の0.75%)	4.7g

〈下準備〉
あらかじめガリとガリの漬汁は分けておく。

2-2 〈粗ペースト〉 10℃ → 20℃

温度	物性値		
	かたさ(N/m)	凝集性	付着性(J/m)
10℃	451	0.81	112
20℃	440	0.82	104



栄養成分値(1人分) 56kcal P0.2g F3.1g C6.6g

- ①ガリ、★、日清食事にプラスMCTオイルを加え、ミキシングする。
- ②①にトロミアップパーフェクトを加え、とろみをつける。

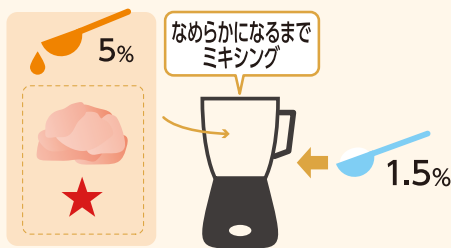
調理のポイント!

ガリはさわやかな辛みがあり、口直しや味覚のリフレッシュ、食中毒防止、食欲亢進の効果があるとされています。嚥下調整食でも箸休めとして是非提供したい一品です。**最初にガリを粗刻みし、少しずつ加水しながらミキシングするのが、固く薄く繊維の多い食材を滑らかにするコツ**です。ガリの漬汁で加水することで風味が引き立ちます。

※一般食の写真はイメージです。

2-1 〈ペースト〉 10℃ → 20℃

温度	物性値		
	かたさ(N/m)	凝集性	付着性(J/m)
10℃	414	0.83	97
20℃	387	0.85	103



栄養成分値(1人分) 56kcal P0.2g F3.1g C6.6g

- ①ガリ、★、日清食事にプラスMCTオイルを加え、なめらかになるまでミキシングする。
- ②①にトロミアップパーフェクトを加え、とろみをつける。

1j 〈ムース〉 10℃ → 20℃

温度	物性値		
	かたさ(N/m)	凝集性	付着性(J/m)
10℃	1,809	0.35	176
20℃	1,205	0.41	143



栄養成分値(1人分) 54kcal P0.2g F3.1g C5.9g

- ①ガリ、★、日清食事にプラスMCTオイルを加え、なめらかになるまでミキシングする。
- ②鍋に移して、ゼリーパーフェクトを加え、よくかき混ぜながら80℃以上に加熱する。
- ③器に流し入れ、冷やし固める。

凡例	日清食事にプラスMCTオイル	トロミアップパーフェクト	ゼリーパーフェクト
	○%*	○%**	○%**
	*材料の分量(計①)に対する割合を表示しています。 **材料の分量(計②)に対する割合を表示しています。		