



一般食

■ 材料(10人分) 2-2 2-1

はんぺん	240g
鯖水煮の身	240g
鯖水煮の汁	125g
★ すき焼きのたれ	125g
水	125g
計①	855g
MCTオイル (計①の5%)	43g
計②	898g
トロミアップパーフェクト (計②の0.3%)	2.7g

■ 材料(10人分) 1j

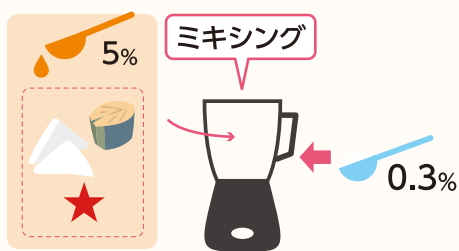
はんぺん	400g
鯖水煮の汁	140g
★ すき焼きのたれ	100g
水	200g
計①	840g
MCTオイル (計①の5%)	42g
計②	882g
酵素入りゲル化剤 (計②の0.7%)	6.2g

〈下準備〉

鯖水煮はあらかじめ身と汁に分けておく(汁も使用)。
鯖水煮の身に骨がある場合は取り除いておく。

2-2 〈粗ペースト〉 20℃ ↔ 45℃

温度	かたさ (N/m)	凝集性	付着性 (J/m)
20℃	997	0.78	239
45℃	891	0.77	204



栄養成分値 (1人分) 132kcal P7.8g F7.1g C9.6g

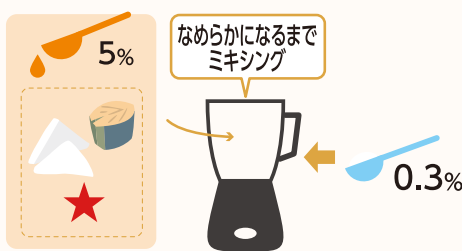
- ①はんぺん、鯖水煮の身、★、日清食事にプラスMCTオイルを入れ、ミキシングする。
- ②①にトロミアップパーフェクトを加え、とろみをつける。

調理のポイント!

鯖の水煮缶を使用することで簡単に調理できます。水煮缶の汁は捨てずにミキシング時に利用してください。魚の風味に活かせます。はんぺんは、魚のすり身に山芋や卵白でふわふわに仕上げられているものをご使用ください。なめらかに加工できます。

2-1 〈ペースト〉 20℃ ↔ 45℃

温度	かたさ (N/m)	凝集性	付着性 (J/m)
20℃	621	0.85	146
45℃	568	0.85	111

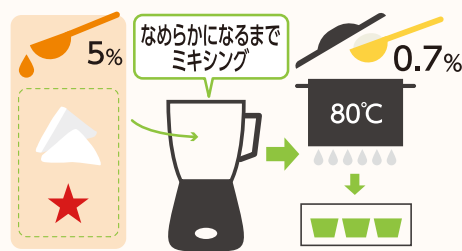


栄養成分値 (1人分) 132kcal P7.8g F7.1g C9.6g

- ①はんぺん、鯖水煮の身、★、日清食事にプラスMCTオイルを入れ、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〉 20℃ ↔ 45℃

温度	かたさ (N/m)	凝集性	付着性 (J/m)
20℃	1,799	0.49	138
45℃	1,003	0.50	90



栄養成分値 (1人分) 99kcal P4.3g F4.6g C10.3g

- ①はんぺん、★、日清食事にプラスMCTオイルを入れ、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。

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	酵素入りゲル化剤
	○%*	○%**	○%**

*材料の分量(計①)に対しての割合を表示しています。
**材料の分量(計②)に対しての割合を表示しています。

※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