



1食分栄養価

エネルギー	158kcal
たんぱく質	13.1g
脂 質	16.4g
炭水化物	2.8g
塩 分	0.6g



- ① サバ缶をミルサー容器に入れほぐし、分量の全粥と水を加える。
※水分は、サバ缶の汁を使用してもよいが、塩分制限がある方は塩分を確認し使用する。
- ② ミルサーで、断続的に攪拌し食材がスムーズに回転するようになってから、
1 分間ミキサーする。
- ③ ②にまとめるこを加え、スプーン等で 1 分間程度よく混ぜる。
- ④ ムース状にまとまったら器に盛り付ける。

※ムーソの状態がゆるいときはまとめるこを少しずつ加える（後から加えてもダメにはなりません）

