サバ缶ムース





材料 1 人分

サバ缶 80g

全粥 10g

水 40g~60g

まとめるこ 4~6g

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 2.8 g

塩 分 0.6g



作り方

- 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,断続的に撹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。
- ※ミルサーがうまく回らない場合は、水をスプーン1杯ずつ足して調節。
- ※ムースの状態がゆるいときはまとめるこを少しずつ加える(後から加えてもダマにはなりません)



茨城県立医療大学付属病院 栄養科