

混ぜてチンするだけ！ 嚥下食の“お寿司”の作り方

嚥下食でも「お寿司」が食べたい！と思いませんか？
混ぜてチンするだけで作れる嚥下食の“お寿司”の作り方をご紹介します。

嚥下食のお寿司の作り方

●用意するもの

・そく粥つるり 20g (1包) ・水 110mL ・すし酢 10mL

●作り方



①大きめの耐熱容器に
そく粥つるりと水を入れ、
よく混ぜ合わせる。



②電子レンジ (500W)
で約1分30秒加熱する。



③温めたすし酢を加え、
手早くかき混ぜる。



④ラップを敷いたバット
に流し込み、ほど良い厚
みに成形し冷やし固める。



⑤しゃりの大きさに切り分
け、器に盛り付ける。ねぎ
とろをのせたら、完成！

動画で
作り方を
チェック！



使用している製品



ミキサーいらずで“そく”お粥。熱湯に入れて混ぜるだけで、なめらかなお粥ゼリーが作れます。

公式通販は
こちら

WEB
で

便利で
おすすめ

<https://nutri-shop.jp>

[インターネット]
24時間受付

ニュートリーショップ

検索



電話
で

☎ 0120-200-181

[電話] 9:00~17:00受付
※土日祝日・年末年始・お盆を除く

NUTRI: ニュートリー株式会社