

# 押し寿司



エネルギー	314kcal
たんぱく質	7.0g
脂質	1.7g
塩分	0.8g

かわいく盛り付けた押し寿司は、見た目もよく・食べやすくおかわりをする人がたくさんいました。

いつもは、ちらし寿司が定番でしたが、手がかかった分喜んでいただいていたのでした。

養護老人ホーム 管理栄養士

## 〈材料〉 1人分量

米	80g	
だし昆布	少々	
ごぼう	5.5g	
人参	6g	
(干) 椎茸	1.5g	
A	濃口しょうゆ	5.5cc
	砂糖	1.5g
	酒	1.5cc
卵	5g	
桜でんぶ (ピンク・緑)		

## 合わせ酢

B	酢	16cc
	砂糖	7g
	塩	0.7g

## 〈作り方〉

- ① Bの合わせ酢とご飯を混ぜて酢飯をつくる。
- ② ごぼう・人参は、笹がきにする。(干) 椎茸は、薄く切る。
- ③ ②の具材をAの濃口しょうゆ・砂糖・酒で味付けをする。
- ④ 卵は、薄焼きにして、小さいひし形に切る。
- ⑤ 酢飯と③を混ぜ合わせ、押し型 (小さいのが、かわいいです。) に入れて、押し寿司を作る。その上にひし形に切った卵と赤と緑の桜でんぶを飾る。