

鮭の混ぜ寿司



エネルギー	398kcal
たんぱく質	15.7 g
脂質	5.2 g
塩分	0.4 g

鮭としそを寿司めしに入れることで、彩どりがよく風味が増し、香りや味を楽しみながら、食することができます。

誠晴會 納富病院 管理栄養士

〈材料〉 1人分量

精白米	80 g
鮭ほぐし身（瓶入り）	30 g
A	砂糖 6 g
	穀物酢 12cc
	塩 0.3 g
卵	15 g
青しそ	1 g
ごま	2 g

〈作り方〉

- ①米は2割増しの水で炊く。
- ②鮭ほぐし身はフライパンで乾煎りする。
- ③卵は錦糸卵にする。
- ④青しそはせん切りし、水にさらして絞る。
- ⑤炊き上がったご飯にAの合わせ酢を入れ混ぜる。さらに②を加え混ぜ、器に盛り、せん切りした青しそとごまをふる。