



(1人分) エネルギー647kcal タンパク質29.3g 脂質13.2g

ちらし寿司

<材料・1人分>

ちらし寿司

具A	ごはん	200g
	酢	14g 砂糖7g 塩0.1g
	高野豆腐	1/2個(10g)
	ちりめん	5g
	にんじん	20g
	干しいたけ	4g
	かんぴょう	4g
	三度豆	10g
	さとう	4g しょうゆ5cc 塩0.5g
	錦糸卵	25g
具B	うなぎ	20g
	えび	20g
	飾り野菜(菜の花など)	適宜

清汁

豆腐	25g
みつば	3g
だし汁	150g
しょうゆ	3cc 塩0.5g

白菜の浸し

白菜	80g
しょうゆ	3cc 糸かつお少々

フルーツ いちご45g

- 1 具Aは小切れにし、調味料で煮た後冷ましておく。
- 2 ご飯と調味料を合わせて酢飯を作り、①と混ぜ合わせる。
- 3 ②を皿に盛付け具Bを彩りよく飾る。

<注意点>

寿司飯は口当たりがよいので食べやすいです。しかし、ごはんには砂糖、塩を含んでいるのでカロリーオーバーや塩分過剰摂取になりがちです。

一人分のごはんは最初に計り、食べ過ぎないようにしましょう。