



ちらし寿司

【1人前】 エネルギー647kcal タンパク質29.3g 脂質13.2g

材料・1人分

ちらし寿司

- 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
- うなぎ …………… 20g
- えび …………… 20g
- 飾り野菜 …………… 適宜
(菜の花など)

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

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。

ポイント

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。