



Recommended by SEIREI

# 食べて健康 おすすめレシピ

Recipe

## さっぱり夏ちらし

食欲が落ちがちな夏におすすめのさっぱり料理



### 材料（4人分）

- れんこん …40g
- にんじん …40g
- 干しいたけ …2枚
- 油揚げ …1枚
- 和風だし …少々
- A 醤油 …小さじ1
- 砂糖 …小さじ1
- みりん …小さじ1
- 酒 …小さじ1
- 米 …2合
- 昆布 …5cm角
- B 酢 …大さじ4
- 砂糖 …大さじ4
- 塩 …小さじ1/2
- 白いりごま …小さじ2

### 管理栄養士の オススメPoint

#### Point1

食欲がおちる夏場でも、さっぱりしたちらし寿司なら食が進み、一品でたんぱく質とお野菜が一緒に食べられます。  
・具材を鮭フレークやオクラ、枝豆などお好みの食材にアレンジしてもいいですね！

- 煮あなご（鰻でも） …160g
- きゅうり …60g
- みょうが …2個
- 大葉 …4枚
- 錦糸卵 …40g
- きざみ海苔 …適量
- がり …適量

### 作り方

1. れんこんはイチョウ切りにして水に放しアクをぬく。にんじん、戻した干しいたけは千切り、油揚げは細切りにする
2. ①をAで煮る ※煮汁は煮切ると、すし飯がべたつきにくくなります
3. 昆布を入れ、酢飯用の水加減で炊いたご飯（昆布は除く）に、Bと②、白いりごまを切るように混ぜ、冷ます
4. 煮あなごは酒（分量外）をふってレンジで温め、一口大に切る
5. きゅうりは輪切りにし塩もみする。みょうが、大葉は千切りにする
6. 器に③を盛り、きざみ海苔、きゅうり、みょうが、大葉、錦糸卵、煮あなごを彩りよく盛り、がりを添える

1人分

486  
kcal

食塩相当量：1.8g