

# 食べて健康 おすすめレシピ

Recipe

## さっぱり夏ちらし



### 材料 (2人分)

	米	…1合
	昆布	…5cm角
A	酢	…大さじ2
	砂糖	…大さじ2
	塩	…小さじ1/5
	にんじん	…20g
	れんこん	…20g
	干しいたけ	…1枚
	油揚げ	…1/3枚
B	和風だし	…少々
	醤油	…小さじ1/3
	砂糖	…小さじ1/3
	みりん	…小さじ1/3
	酒	…小さじ1/3
	白いりごま	…小さじ1

### 管理栄養士のオススメPoint

#### Point

- ・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と一緒に食べられます
- ・煮あなごを鮭フレークに変えたり、オクラや枝豆などお好みのお野菜にアレンジしてもいいですね！

煮あなご (鰻でも)	…80g
錦糸卵	…20g
きざみ海苔	…適量
きゅうり	…30g
みょうが	…1個
大葉	…2枚
がり	…適量

エネルギー量

**486**

kcal

食塩相当量: 1.8g

### 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B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、A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