

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
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
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、適度なお酢の酸味でさっぱりと食が進みます。また、唾液や胃液の分泌を促すことで、消化吸収を助けます。
- ・一品でたんぱく質とお野菜と一緒に食べられます。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.れんこんはイチヨウ切りにして水に浸してアクを抜き、にんじん、戻した干椎茸は千切り、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.皿に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