

適塩適糖ちらし寿司

【材料 4人分】

米	240g
昆布	2g
(合わせ酢)	
酢 大さじ3と1/2 (52.5ml)	
砂糖 (ラカントホワイト) 20g	
塩 (やさしお)	2.8g
(具材)	
干びょう	8g
しいたけ (乾燥)	6g
人参	35g
ごぼう	35g
絹さや	20g
かまぼこ	40g
★砂糖 (ラカント)	8g
★濃口しょうゆ	小さじ2
★みりん	小さじ1弱
★だし汁	120ml
(錦糸卵)	
卵	1個
サラダ油	小さじ1
きざみのり	0.8g



【作り方】

- ① 米に水を加え、昆布を入れて30分以上つけておく。昆布は炊く前に取り出す。
 - ② 合わせ酢を混ぜ合わせ、沸騰しないよう火にかけ砂糖と塩をとかす。同時にかまぼこは小さめのかのこ切りにし、合わせ酢に浸しておく。
 - ③ 干びょうとしいたけは水で戻し、食べやすい大きさに切る
 - ④ 人参はせん切りにし、塩ゆでする。
 - ⑤ ごぼうはさがきにする。
 - ⑥ ★の煮汁で③④⑤を煮る。
 - ⑦ 絹さやは細く切り、塩ゆでする。
 - ⑧ 卵は錦糸卵にする
 - ⑨ ごはんが炊き上がったなら②を混ぜ合わせ、⑥も混ぜる。
 - ⑩ ⑨に⑦と⑧を飾り、きざみのりをちらす。
- ★1人分の栄養価★

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
適塩適糖ちらし寿司	281	7.5	3.0	27	2.5	1.0