

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