

4月ver.

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

減塩

材料

【2人分】

A	ごはん(固めに炊く)	2膳分
	酢	大さじ2
	砂糖	大さじ1
	塩(減塩タイプ)	小さじ1/2
	青じそ	4枚
	ごま	大さじ1
	エビ(ボイル)	8尾
サーモン	6切れ(刺身用)	
B	卵	2個
	塩(減塩タイプ)	小さじ1/3
	砂糖	大さじ1/2
	油	小さじ1
	絹さや	4さや
	減塩しょうゆ	小さじ4

カップちらし寿司



通常比
41%減

1人分549kcal/塩分2.5g



つくり方

- ①Aを混ぜ合わせ、ごまと細切りにした青じそをごはんに加え、すし飯を作る。
- ②エビは殻をむき、サーモンを一口大に切る。
- ③絹さやは筋を取り、さっと茹でて細切りにする。
- ④卵とBを混ぜ合わせ、フライパンで油を熱し薄焼き卵を作り、細く切って錦糸卵にする。
- ⑤すし飯・エビ・サーモン・錦糸卵・絹さやの順にカップに詰めていく。
- ⑥食べる直前に減塩しょうゆ(カップ寿司1個に対し小さじ1)をかける。



青じそとごま油の香りで、おいしく召し上がれます。