

11月ver.

減塩
管理栄養士が考えたおすすめレシピ

野菜ときのこのいない寿司

材料

【2人分】

米	…1合		
油揚げ	…3枚		
にんじん	…中1/3本		
ピーマン	…中1/2個		
しめじ	…20g		
白ごま	…大さじ1		
減塩しょうゆ	…大さじ2	B	
みりん	…大さじ2		
A	砂糖	…大さじ2	B
酒	…大さじ2		
水	…1/2カップ		
和風顆粒だし	…小さじ1/3		
		酢	…大さじ2
		砂糖	…小さじ2
		塩	…0.6g



1人分532kcal／塩分1.9g

つくり方

- ①油揚げは油抜きし、2等分にして袋状に開く。
- ②鍋に①とAを入れ、弱火で10分程煮る。取り出したら汁気を軽く絞る。
- ③②の煮汁が残った鍋に、粗みじん切りにしたにんじんとピーマン、2cm幅に切ったしめじを入れ、軟らかくなるまで煮る。
- ④硬めに炊いたご飯とBを混ぜてすし飯を作り、③と白ごまを入れて油揚げに詰める。



減塩しょうゆで塩分を減らし、ごまの香りとときのこの旨みで補っています。

鶴見区医師会在宅部門