

おすすめヘルシーレシピ

鮭ときゅうりの簡単ちらし寿司

(エネルギー464kcal たんぱく質 16.5g 脂質 8.8g 食塩相当量 2.6g)

材料 (2人分)

- ごはん 360g
- すし酢
(酢 大さじ1と1/2、砂糖 大さじ1と
小さじ1、塩 小さじ1/2)
- 甘塩鮭 1切れ (70g程度)
- きゅうり 1/2本
- 甘酢生姜 10g
- 白いりごま 小さじ1
- 炒り卵
(卵1個、砂糖・塩少々、油 適宜)
- きざみのり など



作り方

- ① きゅうりは小口切りにし分量外の塩を加え、しんなりしたら一度サッと水洗いし、よく水分を絞っておきます。甘酢生姜は粗みじん切りにしておきます。塩鮭は両面焼いて、骨を取り除き、ほぐしておきます。
- ② ごはんにすし酢を混ぜ合わせ、すし飯を作り、①と白いりごまを加え、混ぜ合わせます。
- ③ 器に盛り、炒り卵ときざみのりを盛りつけて出来上がりです。

※卵は錦糸卵にしてもよろしいです。のりの他、大葉などを加えてもおいしくいただけます。

ひとこと

簡単にできるちらし寿司です。すし酢は市販のものに比べ、塩分と控えています。

家庭でのちょっとしたお祝いにいかがでしょう。親子で作るのも楽しいと思います。火や包丁を使うのも短時間、調理はほぐしたり、混ぜたりが主なので子どものお手伝いにもぴったりの一品です。