

目標  
1日食塩6g以下

藤井病院  
栄養科  
管理栄養士

## 春の簡単飾り寿司



栄養量：1人分  
エネルギー 511kcal  
たんぱく質 15g  
食塩 1.5g  
カリウム 382mg  
リン 244mg

### 分量 (1人分)

ご飯.....茶碗1杯(200g) 卵.....Mサイズ1個(50g)  
絹さや.....6枚(20g) マヨネーズ.....小さじ1(4g)  
甘夏.....1/4個(45g) にんじん.....15g  
米酢.....大さじ1(15g) サケフレーク.....  
本みりん...小さじ1(6g) .....大さじ2と1/2(30g)

- 1** 材料を切る  
みかんは皮を剥き細かくする  
絹さやは斜め切り  
人参は型抜きし、残りは細かく切る



- 2** 絹さや、人参をサッと茹で流水にさらし色止めする  
※水にさらすことで絹さやの鮮やかな色を保ちます

- 3** すし飯を作る  
ボールにご飯を入れ、お酢・みりんを入れ混ぜ合わせ、粗熱をとる

①②の具材も入れさらに混ぜ合わせ  
飾りの分はおいておく



- 4** 炒り卵を作る  
ボールに卵を溶き、マヨネーズを入れさらに混ぜる  
テフロンのフライパンを中火にかけ卵を流し入れ4本の箸で細かくかき混ぜる



※ フライパンが焦げ付きそうなら軽く油をひく

- 5** 型に卵⇒サケフレーク⇒すし飯の順に詰める

※ 型の代わりに丼を利用してもOK!



- 6** 皿を型の上にあて、ひっくり返し型を外し人参、絹さやを飾り付けて出来上がり

サケフレークは寿司めしに混ぜないことで味がぼやけません!