

## 春！3月おいしいお寿司を作って、食べて健康に♪

まだまだみんなで集まって春のお祝い事をしましょうとはいかないですが、おうち時間を楽しく華やかにしてくれるお寿司を作って楽しみましょう。

あわせて副菜も用意して、栄養バランスも整ったハレの日のごちそうにしましょう。

### \*基本的なすし飯の作り方

米	1合
昆布	5cm角1枚
＜合わせ酢＞	
酢	大さじ2
砂糖	小さじ2
塩	小さじ1/4

- ① 米は洗って、ざるにあげて水けをきる。炊飯器に入れて分量の水を入れて昆布をのせ20分ほどおいて、普通に炊く。
- ② 合わせ酢の材料を合わせ、電子レンジで30秒加熱する。
- ③ ボウルに炊きあがったご飯を入れて広げ、②を全体に回しかける。
- ④ そのままぬれふきんをかけて、10分おいてからうちわで冷ます。

\*米1合あたりの合わせ酢を覚えておくと手軽にできます。

\*市販のすし酢を使えばさらにお手軽です。

### \*春の彩りすし

材料 2人分

焼きのり	1枚
緑の豆（スナップエンドウ、 さやえんどうなど）	120g
菜の花	60g
だし汁	大さじ3
めんつゆ	小さじ1
鮭切り身	1切れ
卵	2個
みりん、めんつゆ	小さじ1
サラダ油	少量
すし飯	1合分
白ごま	適量



#### ＜作り方＞

- ① すし飯にあぶった焼きのりをちぎって混ぜる
- ② 豆類、菜の花はゆでて水けをきり、一口大に切って、だし汁とめんつゆに浸しておく。
- ③ 鮭は焼いて、皮をのぞいて大きめにほぐす。
- ④ 卵は調味料を混ぜて卵焼きを作り、1cm角に切る。
- ⑤ 器にすし飯を盛り、その上に②、③、④を彩りよく盛り付け、白ごまを散らす。

＜栄養価：エネルギー：491kcal たんぱく質：20.2g 食塩：2.5g＞

\*おすしのよいところ・・・主食と主菜が同時に摂れる

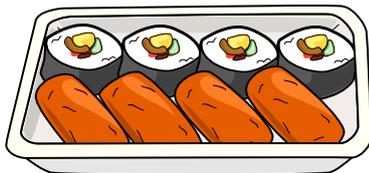
\*気をつけたいところ・・・食塩摂取が多くなりがち・野菜が不足しがち

\*副菜でバランスを

- ・ほうれん草のごま和え・・・ゆでたほうれん草をめんつゆ少量、すりごまで和える
- ・れんこんとごぼうの甘酢きんぴら・・・食べやすく切り、ごま油で炒め甘酢をふりかけて味をなじませる。
- ・根菜と鶏団子のすまし汁・・・鶏ミンチに酒、塩少量、片栗粉を加えて混ぜにんじん、大根、きのこなどを加熱し、鶏団子を加えて10分ほど煮る。すまし汁の味付けは少量のしょうゆでよい。



これで主食・主菜・副菜の3色しっかりバランスの取れた1食分となります。  
テイクアウトのおすしでも同様にできます。  
おすしだけで済ませないで、野菜の副菜を1品準備して食卓を整えましょう。



助六寿司：1人分 461kcal 食塩量：2.6g



マグロ(赤身)：1貫 46kcal 食塩量：0.2g  
サーモン：1貫 79kcal 食塩量：0.1g  
カッパ巻き：1個 21kcal 食塩量：0.1g

★1貫ずつのおすしのエネルギーも食塩量も多くはありませんが、これらに小さじ1杯のしょうゆを使うと食塩を1g摂取します。  
たくさん食べれば食べるほど、しょうゆをたくさん使うほど食塩摂取量は増えてしまいます。

★腹八分目を心がけ春のごちそうを楽しみましょう

