

主食

486 kcal

思いやりレシピ Vol.1-005

横浜第一病院 栄養部

鮭のちらし寿司



ポイント

- ・酢飯なのでさっぱりと召し上がれます。
- ・塩鮭を使わず生鮭に塩をふって使用するので、食塩量を調整できます。

材料（1人前）

米飯	200g
鮭(生鮭)	60g
塩	0.5g
油	小さじ2/3 (3g)
すし酢	大さじ1 (18g)
いりごま	小さじ2/3 (2g)
大葉	1枚 (1g)
焼きのり(刻みのり)	0.5g

栄養価

エネルギー	486 kcal	たんぱく質	19.2g
カリウム	315mg	食塩相当量	1.7g
リン	241mg	水分	173.8g

作り方

- ①ボウルに米飯をいれ、すし酢、ごま、のりを加えて混ぜる。
- ②ほぐした鮭を加え混ぜる。
- ③器に盛り、大葉を飾る。

お料理の下準備

- ・鮭に塩をまぶし、油をひいたフライパンで焼き、皮と骨を除き、ほぐす。
- ・大葉は千切りにし、水にさらして、水気を切る。

お料理×モ ～免疫力アップ効果～

鮭に含まれるアスタキサンチンは優れた抗酸化物質で免疫力を高めるとされています。

※このレシピは1800kcal、たんぱく質60gの指示栄養量を想定して作成しています。

※栄養価は日本食品成分表2015年版(七訂)を基に計算しています。

※通院されている患者さまにおかれましては、必ず医師にご確認のうえでご活用ください。