

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

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。

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。

お料理メモ

～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言われています。