

さんまばらずし

材料(2人分)

～すし飯～		
米	200g	
昆布出汁	240ml	
～すし酢～		
米酢	大さじ2	
砂糖	20g	
塩	小さじ1/5	
すだち果汁	10g (2個分)	
～酢飯に混ぜる具材～		
にんじん(細切り)	40g	
れんこん(薄切り)	40g	
干しいたけ(水で戻して粗みじん切り)	4g	
油揚げ(油抜きをして粗みじん切り)	16g	
}	かつお出汁	40g
	しいたけの戻し汁	40g
	砂糖	小さじ1/3
	薄口醤油	8g
～上にのせる具材～		
さんま	140g	
塩	1g	
卵	40g	
塩	ひと振り	
きゅうり(1cm角切り)	40g	
トマト(楕形切り、ミニトマトでも可)	40g	
刻みのり	適量	

1 酢飯

1. 米を3回ほど研いで、水に30分浸し、釜に研いだ米と昆布だしを入れて炊く。
2. すし酢を混ぜ合わせておき、①にすし酢を加え、切るように混ぜる。

2 酢飯に混ぜる具材

1. だし汁、しいたけの戻し汁、砂糖、醤油を鍋に入れ、火にかける。
2. ①の鍋ににんじん、れんこん、しいたけ、油揚げを入れ、水分がなくなるまで煮る。

3 上にのせる具材

1. さんまは三枚におろし、食べやすい大きさに切る。塩をふり、フライパンで両面を焼く。
2. 卵を溶きほぐし、塩で味付けして錦糸卵を作る。

4 仕上げ

1. 酢飯に2の具材を入れ、均等に混ぜ合わせ、皿に盛り付ける。
2. 錦糸卵を一面に広げ、さんま、きゅうり、トマトをのせる。最後にきざみのりを散らして完成

☆工夫点☆

すだちの果汁を入れて香りを出し、

薄味でもおいしく食べられるようにしました。

栄養成分表示(1人あたり)

エネルギー	…	468kcal
たんぱく質	…	9.0g
脂質	…	3.7g
炭水化物	…	97.1g
食塩相当量	…	1.6g

