

# 02 鮭寿司

memo 数値：1人分  
エネルギー 400Kcal  
たんぱく質 16.4g  
塩分 2.0g



## レシピ Recipe

- 1 干しいたけと、かんぴょうを水に戻して水分をきり、青じそは千切りにする
- 2 ご飯に寿司酢を混ぜ冷ましておく
- 3 1の青じそ以外を★で柔らかくなるまで煮て、寿司用に小さく切る
- 4 塩鮭を焼いて、ほぐしておく
- 5 2に3と4を混ぜる
- 6 5を器に盛り青じそを飾る

### 栄養士からワンポイント



お寿司が食べたいときのかんたんレシピ。たくさんの具材を使わずシンプルに仕上げたお寿司です。干しいたけやかんぴょうなどの具を煮るのが億劫なときは惣菜の煮物を使っても十分美味しく作れ、栄養満点のお寿司になります。

材料	数量
ご飯	1 合分
寿司酢	30 cc
塩鮭 (甘塩)	60g×1 切れ
干しいたけ	2 枚
かんぴょう	3g
薄口しょう油	小さじ2
★ 砂糖	小さじ1
だし汁	適宜
青じそ	4 枚