



カツオのお寿司

栄養士コメント

酢飯には意外と多くの塩分が入っています。代わりに甘酢しょうがを刻んでご飯に加えることで塩分を抑えた酢飯を作ります。

カツオの他に、新鮮なアジ、イワシ、サンマ、マグロなどでアレンジ出来ます。



作り方

：鰹を切り、漬け汁の材料（しょうゆ、みりん、ごま油、白ごま）を合わせて、漬け込む。（冷蔵庫で15～20分程度。）

：ご飯に刻んだ甘酢生姜を入れ切るように混ぜる。

：のりを6等分に切る。

：酢飯を6個に丸め、のりを巻き、 のカツオを乗せる。上に貝割れ大根を飾る。

成分値（1人分）

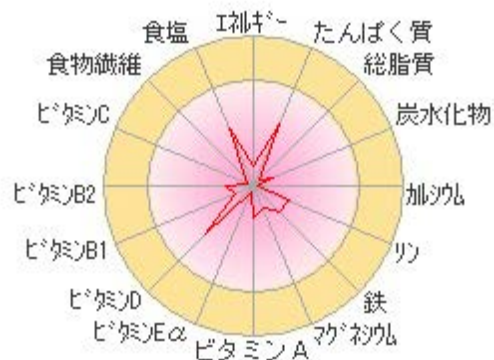
摂取値 単位

| | |
|------------|----------|
| 1. エネルギー | 339 kcal |
| 2. たんぱく質 | 25.7 g |
| 3. 総脂質 | 2.9 g |
| 4. 炭水化物 | 49.8 g |
| 5. カルシウム | 21 mg |
| 6. リン | 304 mg |
| 7. 鉄 | 2.0 mg |
| 8. マグネシウム | 56 mg |
| 9. ビタミンA | 148 μg |
| 10. ビタミンE | 0.4 mg |
| 11. ビタミンD | 3.2 μg |
| 12. ビタミンB1 | 0.17 mg |
| 13. ビタミンB2 | 0.26 mg |
| 14. ビタミンC | 6 mg |
| 15. 食物繊維 | 1.7 g |
| 16. 食塩 | 0.9 g |

材料（1人分）

分量 単位

| | | |
|------------------|-----|-----|
| 1. ごはん | 120 | g |
| 2. かつお | 80 | g |
| 刺身用、小さ目のサイコロに切る。 | | |
| 3. 甘酢しょうが | 5 | g |
| 細かく刻む | | |
| <漬け汁> | | |
| 4. 減塩しょうゆ | 1 | 小サジ |
| 5. みりん | 1 | 小サジ |
| 6. ごま油 | 1/2 | 小サジ |
| 7. 白ごま | | 少々 |
| 8. のり(干しのり) | 1 | 枚 |
| 9. 貝割れ大根 | | 適宜 |



(— 範囲内です)