



焼き鯖の散らし寿司

栄養士コメント

青魚に含まれるDHA、EPAは免疫を正常に働かせる作用があり、花粉症予防に効果があります。塩鯖ではなく生鯖を使いましょう。



作り方

- : 酢、砂糖を合わせよく溶かしておく。
- : 錦糸卵の材料をよく混ぜ、フライパンで薄く焼き細切りにする。
- : 鯖は2cmほどの幅に切り、魚焼きグリルでこんがりと焼く。
- : 焼いた鯖は2~3切れ飾り用に残し、残りを皮を取り細かくほぐす。
- : ご飯は少し固めに炊きあげ、 を加え切るように混ぜる。さらに刻んだ青じそ、刻んだ甘酢生姜、ほぐした鯖、白ごまをいれ混ぜる。
- : お皿に を盛りつけ、錦糸卵、刻んだ青じそを散らし、焼いた鯖、甘酢生姜を飾る。上から白ごまをふる。

成分値 (1人分)

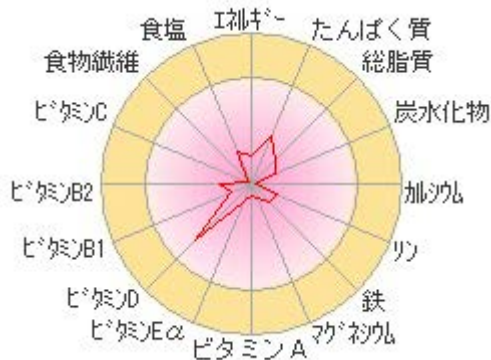
摂取値 単位

1. エネルギー	475 kcal
2. たんぱく質	19.6 g
3. 総脂質	13.4 g
4. 炭水化物	63.6 g
5. カルシウム	23 mg
6. リン	225 mg
7. 鉄	1.3 mg
8. マグネシウム	35 mg
9. ビタミンA	60 μg
10. ビタミンE	1.1 mg
11. ビタミンD	3.8 μg
12. ビタミンB1	0.19 mg
13. ビタミンB2	0.30 mg
14. ビタミンC	2 mg
15. 食物繊維	0.8 g
16. 食塩	0.5 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. ごはん	150	g
2. さば	70	g
3. 青じそ	2	枚
4. 甘酢しょうが	10	g
5. 酢・穀物酢	1	大サ
6. 上白糖	1/2	大サ
7. 白ごま		少々
< 錦糸卵 >		
8. 鶏卵	1/4	こ
9. みりん	1/2	小サ



(黄色い範囲内です)