



# カツオ手こね寿司

## 栄養士コメント

てこね寿司は伊勢志摩の郷土料理です。寿司飯の塩分を抑えるために塩の代わりにカツオの漬け汁を混ぜ合わせます。カツオなどの赤身の魚には鉄分などのミネラルが多く含まれています。



## 作り方

：カツオを薄く切る。合わせた調味液に15分程漬ける。

：酢、砂糖をよく混ぜ、ご飯に入れ切るように混ぜる。

：カツオは3切れほど飾りにとっておく。寿司飯を冷まし、漬け汁ごとカツオを入れ混ぜ、さらに刻んだ大葉半分、甘酢生姜を入れ混ぜる。

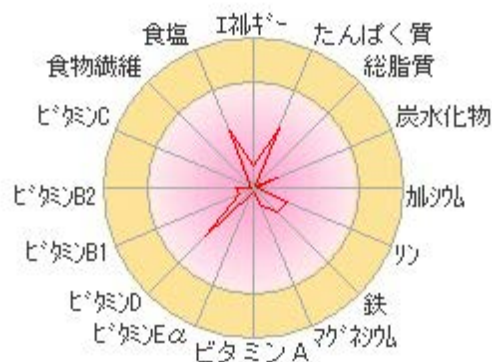
：寿司飯を盛り付け、カツオ、大葉を飾り、ゴマをふる。

### 成分値 (1人分)

成分	摂取値	単位
1. エネルギー	382	kcal
2. たんぱく質	25.2	g
3. 総脂質	0.9	g
4. 炭水化物	63.2	g
5. カルシウム	20	mg
6. リン	292	mg
7. 鉄	1.7	mg
8. マグネシウム	46	mg
9. ビタミンA	22	μg
10. ビタミンE	0.3	mg
11. ビタミンD	3.2	μg
12. ビタミンB1	0.13	mg
13. ビタミンB2	0.17	mg
14. ビタミンC	1	mg
15. 食物繊維	0.8	g
16. 食塩	0.9	g

### 材料 (1人分)

材料	分量	単位
1. ごはん	150	g
2. かつお	80	g
刺身用。		
3. 青じそ	2	枚
細かく刻む。		
4. 白ごま		少々
5. 甘酢しょうが	3	g
細かく刻む。		
6. 酢・穀物酢	1	大サジ
7. 上白糖	1	小サジ
<調味液>		
8. 減塩しょうゆ	1/2	大サジ
またはだし醤油		
9. みりん	1	小サジ



(黄色い部分が範囲内です)