



いなりずし

栄養士コメント

油揚げ、しらす、桜エビにはカルシウムが豊富です。
酢飯に塩を入れずにしらすや桜エビ、薬味などを入れることで減塩でも美味しくいただけるようにしました。



作り方

あげ
油揚げを半分にする。
鍋にお湯を沸かし、2分ほど煮てザルにあげ、油抜きをする。
油揚げを手で開く。
鍋に砂糖、しょうゆ、みりんを入れ、ひと煮立ちさせ、弱火から中火で時々ひっくり返しながら煮詰める。
汁気がなくなったら完成。
酢飯
酢、砂糖を合わせておく。ミョウガは小口切り、大葉は千切りにする。
ご飯に酢、砂糖、しらす、桜エビ、ミョウガ、青じそを混ぜる。
あげにご飯を詰めていく。

成分値 (1人分)

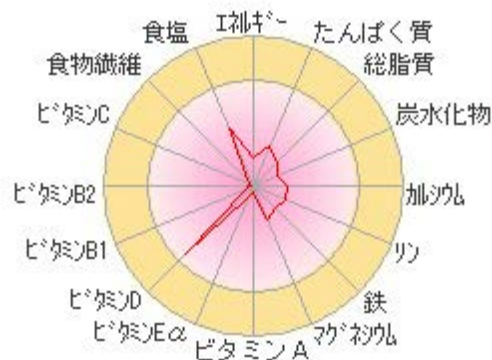
摂取値 単位

1. エネルギー	470 kcal
2. たんぱく質	16.8 g
3. 総脂質	14.5 g
4. 炭水化物	64.3 g
5. カルシウム	177 mg
6. リン	268 mg
7. 鉄	1.6 mg
8. マグネシウム	87 mg
9. ビタミンA	32 μg
10. ビタミンE	0.8 mg
11. ビタミンD	4.6 μg
12. ビタミンB1	0.06 mg
13. ビタミンB2	0.05 mg
14. ビタミンC	1 mg
15. 食物繊維	1.2 g
16. 食塩	0.9 g

材料 (1人分)

分量 単位

<あげ>			
1. 油あげ	40	g	
2枚			
2. だし(かつお・昆布)	40	ml	
3. 上白糖	1	小サジ	
4. 減塩しょうゆ	1	小サジ	
5. みりん	1/2	小サジ	
<ごはん>			
6. ごはん	150	g	
7. 酢・穀物酢	1/2	大サジ	
8. 上白糖	1	小サジ	
9. しらす干し	10	g	
10. みょうが	1/2	個	
11. 青じそ	2	枚	
12. 桜えび	1	g	



(黄色い範囲内です)