

かんきつの酸味を効かせて
「サラダ手巻きずし」



材料(1人分)

ごはん	150g
レモン汁	小さじ1
卵	1個分
砂糖	小さじ1/3
サラダ油	小さじ1/2
カニ風味かまぼこ	3本(25g)
カットレタス	レタス3枚分
きゅうり	1/3本(40g)
マヨネーズ	小さじ3
焼きのり(10cm×18cm)	3枚

作り方

- ①ごはんにレモン汁を混ぜ合わせる。
- ②きゅうりは縦半分の長さに切り、細切りにする。
- ③ボウルに卵、砂糖を入れ混ぜ合わせる。フライパンにサラダ油を熱し、卵液を入れて巻き、卵焼きを作る。冷ましたら棒状に切る。
※市販の卵焼き、錦糸卵でも代用可。
- ④カニ風味かまぼこは軽くほぐす。
- ⑤焼きのりに①、カットレタス、マヨネーズ、②、③、④の順にのせて巻く。
同様に2回繰り返し3個作る。

1品の栄養価(1人分・手巻きずし3本分)エネルギー450キロカロリー、たんぱく質15.5g、脂質16.9g、炭水化物63.1g、食物繊維4.4g、食塩相当量1.0g

調理の
ワンポイント
アドバイス

レモン汁は市販品で構いません。生のすだちやかぼすなどが手に入れば、代用してください。
焼きのりがかみ切りにくい場合は、板のりで太巻きにし、食べやすい大きさに切ってください。

皆さんの工夫 ～しょうゆの使い方で減塩～

今回紹介するIさん(60代・男性)はおすしが大好物。血糖値の管理と高血圧の治療をしているため、食塩を控え目にする工夫をしています。シャリにしょうゆを付けると、たくさん付いてしまうため、ネタ(刺身)に付けるようにしました。自宅では減塩しょうゆに代え、ワンプッシュで一滴ずつ出せるしょうゆ差しを活用しています。

