

体にやさしいレシピ

簡単！手まり寿司

主菜

主食



下ごしらえ

- ♪ 豚バラ肉・・・半分の長さに切る
- ♪ 卵・・・ボウルに卵、分量の塩・砂糖を加えて混ぜる
- ♪ 大葉・・・軸を切り落として分量の酢とごま油につけておく

作り方

【寿司飯】

ボウルにごはんを入れ、調味酢を全体に回しかけて切り混ぜる。
4等分(1人前ずつ)にしたらラップで包んで棒状にし、4等分にする。

【しょうが焼き】

フライパンで豚バラ肉に火をとおり、調味料を加えて煮からめる。粗熱をとっておく。

【炒り卵】

フライパンにごま油を温めて卵液を流し入れ、菜箸でよく混ぜて炒り卵をつくる。★の分量を取り分け、残りを4等分にしておく。

【握り方(共通)】

ラップの上に具をのせ、寿司飯をのせる。ラップをクルクルとねじって丸形にし、形をととのえる。

【生ハム】

同じように握って形をととのえる。この時、生ハムがごはんの下に位置しているまま、取り分けた小さじ1の炒り卵の1/4量を中央にのせる。



ラップをねじって丸くととのえる



ポイント

- ♪ 米が炊きあがってから酢を混ぜるので、米を炊く際には水分を控えめにしましょう。

【1人分の栄養価】 1人分の野菜の量*は 0.5g です。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
326kcal	8.1g	8.8g	55.2g	125 mg	13mg	0.5mg	2.0g	1.6g

*野菜の量・・・いも・きのこ・海藻は含まれていません。

寿司飯

しょうが焼き寿司

炒り卵寿司

生ハム

大葉寿司

材料(4人分)

- ごはん・・・480g
- 調味酢・・・大さじ 4
- 豚バラ肉・・・2枚(60g)
- 調味酢・・・小さじ 2
- しょうゆ・・・小さじ 1/2
- しょうが・・・小さじ 1/2
- 卵・・・1個
- 砂糖・・・小さじ 2
- 塩・・・小さじ 1/8
- ごま油・・・小さじ 1/2
- 生ハム・・・4枚
- 炒り卵・・・小さじ 1(★)
- 大葉・・・4枚
- 調味酢・・・小さじ 1
- ごま油・・・小さじ 1/2