



うなぎのちらし寿し

○調理時間:15分 ○エネルギー:約530kcal
○塩分量:約2.3g (1人分)

寿し酢でさっぱりスタミナ食



夏のスタミナ食として定番のうなぎを使ったちらし寿し。うなぎはビタミンAとビタミンB群が豊富で、ビタミンAは目の健康、B₁は疲労回復、B₂は皮膚の健康に必要な栄養素です。ちらし寿しにすることで、食欲のあまりないときにもさっぱりと食べやすいメニューです。

材料(2人分)

- | | |
|-------------------------|--------------|
| ●うなぎの蒲焼 … 1尾分 | ●ミョウガ … 1個 |
| ●ごはん …… 茶碗2杯分 | ●大葉 …… 3~4枚 |
| ●寿し酢 …… 酢:大さじ2、砂糖:小さじ1、 | ●白ゴマ …… 小さじ1 |
| 塩:小さじ1/2 | ●錦糸卵 …… 卵1個分 |

作り方

- ① 寿し酢の材料を合わせておく。
- ② ボウルに熱いごはんを入れ、寿し酢を回しかけ、よく混ぜて寿し飯にする。
- ③ 白ゴマと千切りにしたミョウガと大葉を加え混ぜる。
- ④ 1.5~2cm幅に切ったうなぎを加えて軽く混ぜる。
- ⑤ 器によそって錦糸卵を飾る。

雑穀ごはんを使うとミネラル補給も



Web版「ゲンキレシピ」も
ご覧ください

<http://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック
Webでしか見られない季節のヘルシーレシピも公開中!

～ MEMO ～