



食生活改善推進員が食事を通した健康づくりを伝えます

鮭のちらし寿司

Recipe. 06



1人あたり 498kcal 食塩相当量 2.3g



① 茹でたかんぴょう、干し椎茸、戻し汁に **A** を加え、汁気が無くなるまで煮詰める。



② かんぴょうと干し椎茸は薄く切る。卵に **B** を加え、薄く焼いて錦糸卵にする。



③ 塩を振った鮭を焼き、ほぐす。キュウリは小口切りにし、塩を振って水気を切る。



④ タケノコを3mm幅に切り、**C** とともに汁気が無くなるまで煮詰める。



⑤ ニンジンも千切りにして茹で、絹さやは筋を取り茹でて斜め千切りにする。



⑥ ご飯に **D** とかんぴょう、干し椎茸、キュウリを混ぜ、切った材料と盛り付ける。

教えてくれる食改さん*



*食を通した健康づくりを行うボランティア団体

◆ 材料 (2人分)

干し椎茸… 5g	タケノコ… 40g
かんぴょう 4g	だし汁 150g
A 醤油…7.4g	C 醤油…7.4g
砂糖… 3g	砂糖… 3g
卵… 1個	ニンジン… 10g
B 砂糖…0.8g	絹さや… 6g
塩…0.2g	米… 1合
キュウリ… 50g	酢… 26g
塩…0.2g	D 砂糖… 15g
生鮭… 80g	塩…0.8g
塩…0.6g	

MEMO

鮭の身がピンク色なのは、食物連鎖によってアスタキサンチンという色素を取り込むためです。アスタキサンチンの抗酸化作用は、ストレス性免疫低下の抑制、白内障や胃潰瘍の防止に効果があるといわれています。