

のり巻き



作り方

- ① ご飯に(A)を混ぜて酢飯を作る
- ② 卵に塩コショウを少量入れ、厚焼き玉子を作る
- ③ ほうれん草を3cmに切り、茹でたら水気を絞り、めんつゆで味をつける
- ④ サーモンは1cm角に切る
- ⑤ かんぴょうは汁気を取っておく
- ⑥ のりに酢飯を敷き、具材をのせて巻く

栄養価 (1人分)

エネルギー	393kcal
水分	156g
たんぱく質	13.4g
カリウム	324mg
リン	184mg
食塩	0.8g

材料 (1人分)

ご飯	150g	
(A) 酢	10g (小さじ2)	
	砂糖	3g (小さじ1)
	塩	0.2g

焼きのり 1枚 (3g)

【中に入れる具材】

・卵	30g
塩コショウ	少々
サラダ油	4g (小さじ1)
・ほうれん草	20g
めんつゆ	2g (小さじ1/4)
・サーモン	20g
・かんぴょう (甘煮)	10g

★ポイント★

- ・酢飯は酢を効かせて、塩は少量にする
- ・具材に味が付いているため、食べるときには醤油は付けずに減塩を！
- ・巻かずにちらし寿司にしてもOK