

鮭と卵と大葉のまぜ寿司



材料（2人分）

米 1合分

甘塩鮭 1切れ（80g）

卵 1個

マヨネーズ 小さじ1

大葉 5枚

白ごま 大さじ1

米酢 大さじ2

(A) 砂糖 大さじ2

塩 小さじ1/3（2g）

きざみのり（なくても可）



栄養価（1人分）

エネルギー	451kcal
水分	70.8mg
たんぱく質	17.6g
カリウム	258mg
リン	253mg
食塩	2.2g

作り方

- ①米1合を炊飯器で炊く。
- ②鮭は焼き目が付くまで焼き、皮と骨を取り除きほぐしておく。
- ③卵とマヨネーズをよくかき混ぜて、フライパンで炒り卵を作る。
- ④大葉は千切りにしておく。
- ⑤（A）の調味料を合わせておく。
- ⑥炊き上がったご飯に④を加えて、うちわなどであおぎながらしゃもじで切るように混ぜる。
- ⑦粗熱が取れたら、ほぐした鮭、炒り卵、大葉、白ごまを加えて混ぜる。
- ⑧きざみのりをトッピングして完成。

★ポイント★

- 大葉やゴマの香りで食欲UP
食欲が落ちやすい夏にお勧めのメニューです
- 主食のみで蛋白質も一緒に摂れます
- 寿司は塩分が多くなりやすいため、
卵の味付けはマヨネーズで塩分を抑えています