

おすすめレシピ 彩りちらし寿司

減塩シリーズ

【材料 4人分】(作りやすい分量として)

・ 米	2合	・ きゅうり	1/2本	
・ アボカド(完熟した物)	1個	・ 砂糖	大さじ2	} A
・ むきえび	50g	・ 酢	大さじ3	
・ かに風味かまぼこ	4本	・ 塩	小さじ1	
・ 卵	1個	・ ごま	大さじ2	
・ 塩	少々	・ レモン汁	大さじ1	

【作り方】

- ① 米を酢めしの水加減で炊き、A・ごまの順に入れて混ぜ冷ましておきます。
- ② むきえびは、ゆでます。
- ③ 卵に塩を加え、フライパンに薄く油(分量外)を熱し、薄焼き卵を焼き冷めたら細切りにします。
- ④ アボカドは皮をむいて1cm角に切り、レモン汁をふりかけます。
- ⑤ 同じくかに風味かまぼこも1cm角に切ります。きゅうりは、薄い輪切りにします。
- ⑥ 器に①の酢めしを盛り、むきえび・薄焼き卵・アボカド・かに風味かまぼこ・きゅうりをのせます。お好みでわさび醤油をつけて頂いてください。

☆☆☆栄養情報☆☆☆

脂質を多く含むアボカドですが、その80%以上は**不飽和脂肪酸**です。適量摂ると動脈硬化を予防する働きがあります。また、**老化防止**に効果がある**ビタミンE**を豊富に含んでいます。

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。



【1人分の栄養価】

カロリーー544 kcal 塩分 1.9 g