

# 黒酢で簡単！肉ちらし寿司



～食物繊維たっぷりシリーズ～

【1人あたりの栄養量】

エネルギー 598kcal 食物繊維6.9g  
食塩相当量 2.2g



今回使用した商品です！  
どちらも食物繊維が  
含まれています♪

【材料(2人分)】

A	* もち麦入りごはん	400g
	* 養命酒製造の黒酢	30mL
	* 酢	15mL
	* 塩	少々
B	* 鶏もも肉	200g
	* サラダ油	小さじ1
	* しょうゆ	大さじ1
	* みりん	大さじ1/2
	* 砂糖	大さじ1/2
	* 卵	2個
	* めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ1/2
	* サラダ油	小さじ1
	* スナップエンドウ	4本
	* 紅生姜	適量

## 【作り方】

- 炊いたごはんをボウルに入れて、Aを加え、切るように混ぜます。
- フライパンにサラダ油をひき中火で熱し、鶏肉の皮面を下にして焼きます。皮に焼き色がついたら裏返し、火が通るまで焼きます。火が通ったらBを入れて煮詰めながら絡めます。粗熱がとれたら食べやすい大きさに切ります。
- ボウルに卵を割りほぐしめんつゆを加えます。  
フライパンにサラダ油をひき中火で熱し、卵を流し入れて箸でかき混ぜながら炒り卵を作ります。
- スナップエンドウは筋を除き、沸騰したお湯でゆでて冷水にとり、水気を切って斜め切りにします。
- 器に①を盛り、②、③、④を広げてのせ、紅生姜を飾ります。



栄養相談(無料)  
も受付けています♪  
薬局スタッフまで♪



クックパッドからも  
チェックできます！  
みなさんのつくれば  
お待ちしております！

「養命酒製造の黒酢」には、りんご果汁の甘みがあるので、ごはん混ぜるだけで簡単に寿司飯を作ることができます。

まぐろや蒸しエビなどの魚介類を合わせても美味しくいただけます！  
季節に合わせて使う具材をお好みで変えてアレンジしてみてください♪

## 栄養士 MEMO



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。

レシピ作成：(株)ピー・アンド・エス 管理栄養士・栄養士