



家族と一緒に囲む食卓で
試してみたいレシピを
笠間市ヘルスリーダーの会
が紹介します。

カップ寿司

●材料5カップ分(1カップ:直径8cm、高さ9cm)

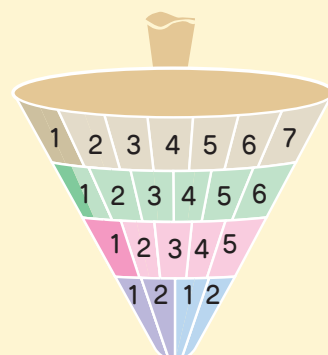
- ・炊きたてのごはん 600g
 - ・ミニトマト(薄切り) 3個
 - ・冷凍えび(中) 8個
 - ・ハム(型ぬき) 2枚
 - ・卵(薄焼きの千切り) 2個
 - ・人参(輪切りの薄切り) 10g
 - ・リーフレタス 1枚
 - ・ブロッコリー(小房に分ける) 50g
 - ・いくら 10g
 - ・ほうれん草(一口大) 20g
- 合わせ調味料
- ・酢 大さじ6
 - ・砂糖 大さじ3
 - ・塩 小さじ1/3



●栄養成分(1カップ分)

エネルギー	230kcal	炭水化物	52.4g
たんぱく質	11.1g	食物繊維	2.7g
脂質	4.1g	食塩相当量	0.6g

……食事バランスガイド……



主食(ごはん、パン、麺)	1sv
副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)	0.5sv
主菜(肉、魚、卵、大豆料理)	1sv
牛乳・乳製品	0sv
果物	0sv

詳しくは

●作り方

- ①すし飯を作る。合わせ調味料をよく混ぜ合わせ、ごはん^{あらねつ}に回しかける。全体をへらで切るようにして混ぜ、粗熱をとる。
- ②材料の下ごしらえをする。冷凍えびは茹でて、好みの大きさに切る。人参は型抜きをしてから茹でる。ブロッコリーとほうれん草は茹でて、それぞれ食べやすい大きさに切る。リーフレタスは一口大にちぎる。ミニトマトは薄切りに切る。卵は薄焼き卵を作り、千切りにする。ハムは型ぬきをする。
- ③カップにすし飯を詰め、②の具材を好みで飾り付けて出来上がり。

毎月20日は減塩の日

おい ほっといしいあんばい
「いばらき美味しおDay」
減塩に取り組みましょう!



【レシピの減塩のコツ】

すし飯を減塩するために、お塩を減らしたり、減塩の塩を活用してみましょう。減塩調味料(醤油・味噌・塩・コンソメなど)を日常使いにすると手軽に減塩が出来ます。

適塩メニューをはじめ、野菜たっぷりメニューやカロリー控えめメニュー等の健康を考えた料理を提供する店舗を、茨城県では「いばらき美味しお(おいしお)スタイル指定店」「いばらき美味しおスタイルプラチナ指定店」と定め、生活習慣病の予防に取り組んでいます。

右の二次元コードを読み込んで、お店を検索してみてください。

【いばらき美味しおスタイル指定店検索サイト】
<https://ibarak.karada.live/oishiostyle/>

