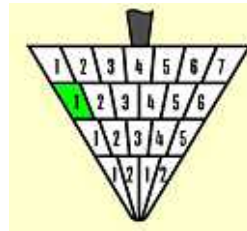


あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 4 6

1人分の栄養価

食事バランスガイド



副菜 1つ



細竹の寿司

(調理時間 約10分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会

エネルギー 142kcal
 タンパク質 6.1g
 脂質 3.5g
 塩分 1.5g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料 (2人分)

印は青森県産品が活用できます

- ご飯... 60g
- 細竹水煮... 60g
- 身欠にしん... 20g
- 人参... 10g
- みず... 40g
- すし酢(市販品) 大さじ3

...



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・生姜やたかのかつめなどをいれ、香りや彩りを楽しめます。
- ・ご飯が硬い時は水分で調整してください。
- ・細竹は斜め切りにすると節が硬いので、節を取って輪切りにすると軟らかく食べられます。



作り方

ご飯とすし酢をフードカッターにかける。(ご飯の粒が残る程度に)
 をボールに入れ、斜め切りした細竹水煮と身欠にしん、さっと湯がいたみず、せん切りにした人参を混ぜる。
 15分位したら食べられます。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。