

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

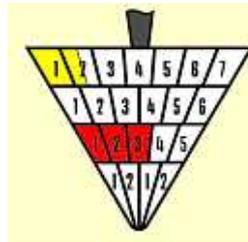
file 8 1

1人分の栄養価

## 鮭のちらし寿司

(調理時間 約20分)

### 食事バランスガイド



主食 1.5 つ

主菜 3 つ



レシピ提供：(社)青森県栄養士会

エネルギー	447kcal
タンパク質	24.5g
脂質	10.5g
塩分	1.3g

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

生鮭...	2切れ(120g)	}	酢...	大さじ1
塩...	1g		砂糖...	大さじ1/2
水菜...	10g		塩...	少々
いんげん...	15g		ごはん...	300g
生姜...	1かけ			
青じそ...	2枚			
卵...	2個			
焼きのり...	1枚			



(社)青森県栄養士会から...

### ワンポイントアドバイス

トッピングする具を変えると彩りを楽しむことができます。  
干しいたけなど甘めに煮含め、千切りにし、冷凍しておくといつでも利用できます。  
また、冷やご飯でも簡単にすし飯ができます。



### 作り方

- 生鮭に塩をして、焼いてほぐしておく。
- 水菜は洗って1cmの長さに切る。いんげんは色よく茹でてせん切りにする。
- 生姜は針しょうがにする。青じそもせん切りにする。
- 卵は薄焼きにして、せん切りにする。
- 焼きのりは2cm長さのせん切りにする。
- 酢、砂糖、塩を混ぜ合わせて甘酢を作る。ご飯を皿に入れて、甘酢を振りかける。ラップをしてレンジで温める。
- のご飯の上に ~ とごまを彩りよく混ぜる。

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。