

【新生姜と鰹のちらし寿司】

青魚の多価不飽和脂肪酸には血中コレステロールを下げる働きがあり、生活習慣病の予防や改善が期待されます。

〈材料 4 人分〉

米	2 合
酢	大さじ 3
砂糖	大さじ 2
塩	小さじ 1
新生姜	1 本
酢	大さじ 4
砂糖	大さじ 3
塩	ひとつまみ
鰹の刺身	
塩	ひとつまみ
酢	大さじ 2
大葉	10 枚
卵	2 個
砂糖	大さじ 1/2
塩	ひとつまみ
油	小さじ 1
刻みのり	適量
白胡麻	大さじ 1



〈作り方〉

1. 米は通常よりやや固めに炊く。調味料 A を混ぜ合わせ、炊き立ての熱いご飯に回し入れてさっくりと混ぜ、酢飯を作る。粗熱が取れるまで冷ます。
2. 新生姜は包丁の背などで皮をこそげ取って薄切りにし、沸騰した湯でさっと茹でる。混ぜ合わせた調味料 B に浸す。大葉は千切りにする。
3. 鰹に塩をふり、水気が出たらキッチンペーパーで拭きとる。酢に 5 分ほど漬けて酢締めする。
4. 卵に調味料 C を加えてよく混ぜ、油を引いたフライパンに薄く広げて両面焼く。まな板に移し 2 mm 幅ほどに切って錦糸卵を作る。
5. 1 の酢飯に 2~4 の具材を盛り付ける。白胡麻と刻みのりを散らし、醤油をお好みでつけていただく。

栄養価 (1 人分) 444kcal、タンパク質 17.0g、塩分 1.8g