

☆うなぎとみょうがのちらし寿司

【ロコモ予防レシピ】

ロコモティブシンドロームの予防には、筋肉や骨を作るたんぱく質が不可欠です。
良質なたんぱく質を含む、肉や魚、卵、大豆製品、乳製品を食事に取り入れましょう。

<主な材料・4人分>

ごはん 2 合分

A

酢 大さじ 4

砂糖 大さじ 1.5

塩 小さじ 1

きゅうり 1 本

白いりごま 大さじ 3

うなぎのかば焼 1 尾(150g)

酒 大さじ 1

溶き卵 2 個

みりん 小さじ 2

塩 少々

サラダ油 適量

みょうが 2 個

青じそ 5 枚

きざみのり 適量



<作り方>

- ① きゅうりは輪切りにし、塩（分量外）をかけて 5 分おき、水気を絞る。
- ② 鍋に A を入れてさっと火にかけ、冷ましておく。輪切りにしたみょうがを 10 分以上漬けておく。みょうがは除いて取っておく。
- ③ 卵にみりと塩を混ぜ、油を熱したフライパンで錦糸卵を焼く。粗熱がとれたら、錦糸状に切る。
- ④ うなぎは酒をふってアルミホイルに包み、魚焼きグリルの中火で表面がパリっとなるまで焼く。7mm 幅に切る。
- ⑤ かために炊いたごはんへ熱いうちに②を回し入れ、うちわで冷ましながら切るように手早く混ぜる。粗熱が取れたら、①といりごまを混ぜる。
- ⑥ 器に盛り、のり、③、④、酢漬けしたみょうが、千切りにした青じそを盛りつけ完成。

エネルギー 490kcal 蛋白質 18.1g 塩分 2.1g