

(主菜) 香りずし 【味覚の変化】



栄養バランス (1人分)

エネルギー	337kcal	たんぱく質	7.1g
食塩相当量	0.8g		

STORY

すしめしに枝豆と香味野菜を混ぜます。清涼感ある香りが食欲をそそり、さっぱりと食べられます。小さくにぎっておくと気軽に食べられて重宝します。

材料(1人分)

- ごはん (180g)
- すし酢 (酢大さじ1 砂糖小さじ1の2/3 塩ミニスプーン4/5)
- しょうがのせん切り (2g)
- みょうがのせん切り (2g)
- 青じその葉のせん切り (1枚)
- 三つ葉 (2cm長さに切る) (少量)
- 枝豆 (お好みの量)

作り方

1. ボールに温かいごはんをとる。すし酢の材料をよく混ぜ合わせて加え (①)、さっくりと混ぜてさます (②)。

①



②



2. しょうが、みょうが、青じそは水に放してアクを抜き、水けをよくきる。
3. 1.と2.と三つ葉、枝豆を加えてさっくり混ぜ、器に盛る。



POINT

シラス干し、いり卵や錦糸卵、焼きサケ、カニかまなどを加えてもよいでしょう。油揚げをさっとあぶって刻んで散らすと、香ばしさが食欲をそそります。