

# やきつべ減塩長寿食レシピ



エネルギー  
367Kcal



たんぱく質  
9.7g



脂質  
3.4g



塩分  
1.1g

## ちらし寿司



### ●材料 (4人分)

	干し椎茸 12g	赤でんぶ 12g	
A	(砂糖 小さじ1強	しそ 適宜	
	醤油 小さじ2弱	米 2合	
		水 適宜	
	れんこん 40g		
B	(酢 大さじ1/2	D	(酢 大さじ2
	砂糖 小さじ2	砂糖 大さじ2	
		塩 小さじ2/5	
C	卵 小2個		
	(砂糖 小さじ1強		

### ●作り方

- 1 椎茸は水で戻し細く切り A の調味料と水でゆっくり汁気がなくなるまで煮る。
- 2 れんこんは皮をむき、いちょう切りにし茹でる。鍋に B の調味料を入れ温め、水気をきったれんこんを加え味を馴染ませる。
- 3 米は研いでからザルに上げ、すし用の水加減で炊く。D を混ぜ合わせ酢を作る。
- 4 ご飯が炊けて5～7分程度蒸らし、D のすし酢を混ぜ荒熱が取れたら①の椎茸と②のれんこんを混ぜ冷ます。
- 5 卵はしっかり溶いて砂糖を加え、炒り卵を作る。
- 6 しそは千切りにして水さらしたらザルにあげ、布巾等で水気を取る。
- 7 器に④のご飯を盛り、でんぶ、卵、しそを飾る。

#### ★ワンポイントアドバイス

すしは塩分が多くなりがちですが、合わせ酢や卵焼き等の具材の塩を減らす事で塩分が減らせます。旬の食材を使って、彩りよくお召し上がり下さい。



URL <http://www.hospital.yaizu.shizuoka.jp/>  
その他のレシピはホームページでも公開中  
焼津市立総合病院 栄養科

