

サケちらし

<主な材料・4人分>

米	2 合
塩ザケ	200 g
キュウリ	1 本
レンコン	3 分の 1 節
シソ	2 枚
干しシイタケ	5g
卵	1 個
きざみのり	適量

調味料 A

しょうゆ	小さじ 1
砂糖	小さじ 2



調味料 B

だし汁	50cc
塩	小さじ 2 分の 1
砂糖	大さじ 1 と 2 分の 1
酢	40cc

調味料 C

砂糖	小さじ 1
酒	小さじ 2 分の 1
塩	少々
サラダ油	小さじ 2 分の 1 (焼くとき用)

調味料 D

ごま	小さじ 1
塩	小さじ 2 分の 1
砂糖	大さじ 2
酢	40cc

<作り方>

- ① 米は水分を D のすし酢分 (50cc) 少なくして炊く。
- ② 干しシイタケは水で戻して軸を落として薄切りにする。鍋に戻し汁と A を入れて火にかける。
沸騰してきたら干しシイタケを入れて、落しフタをして弱めの中火で 5 分煮る。
- ③ キュウリは薄い輪切りしてから塩もみ (分量外) し、水気を絞る。
- ④ レンコンは 3mm 幅のいちょう切りにし、B で酢バスを作る。シソは半分にして千切りにする。
- ⑤ 塩ザケは焼いて、骨を取り除き細かくほぐす。
- ⑥ フライパンにサラダ油を熱して、溶き卵と C で錦糸卵を作る。
- ⑦ D を合わせて、炊き上がったごはんに入れて、混ぜながら冷ます。
- ⑧ ②も加えて混ぜて器に盛り、⑥とのりを散らす。

【エネルギー553kcal、タンパク質 19.6g、塩分 2.6g】

(伊勢原協同病院 管理栄養士 高梨美恵)