

コレステロール予防レシピ

塩サバとみょうがの混ぜ寿司

青魚には血液をサラサラにする DHA と EPA が含まれており、動脈硬化を防ぎます。

<主な材料・4人分>

米	2 合	
昆布 (5cm 角)	1 枚	
米酢	大さじ 4	} A
砂糖	大さじ 2	
塩	小さじ 1	
塩サバ	1 切れ	
きゅうり	1/2 本	
みょうが	3 コ	
しょうが	1 かけ	
しそ	5 枚	
白ごま	大さじ 1	



<作り方>

- ① 米は洗って炊飯器に入れ、炊飯器のすし飯の線まで水を入れ、昆布を入れて 30 分間ほどおいて炊く。鍋に A を混ぜ合わせ、煮溶かし冷ましておく。
- ② 塩サバはグリルで焼いて、皮と骨を取り除き、身をほぐす。
- ③ きゅうりは輪切りにして、塩もみ（塩は分量外）する。
- ④ しそとみょうがは軸を切り落とし、せん切りにする。水にサッとさらし、すぐにざるにとる。しょうがはせん切りにして水にさらし、ざるにとる。半分は飾り用に残しておく。
- ⑤ ご飯が炊けたら昆布を取り出し、水でぬらしたボウルにあける。ご飯が熱いうちに A を回しかけ、うちわであおぎながら、しゃもじで切るようにサックリと混ぜる。
- ⑥ ⑤に②と③を④を加え混ぜ合わせる。ごまを指先でひねりながら加える。器に盛り、飾り用の野菜を飾る。

エネルギー 354 kcal 蛋白質 8.65 g 塩分 1.8 g