

# よこた内科クリニック通信 Vol.30



もうすぐひな祭りですね。今回はちらし寿司です。

バランスよく野菜も食べましょう。よこた内科クリニックです。

## 春のちらし寿司



材料	3人分 (1合分)	〈炊き込み用の具材〉	
米	1合	☆こんにゃく	40g
昆布	1かけ	☆人参	1/4本 (50g)
〇酢	30ml	☆筍	25g
〇塩	小1/2	☆干しシイタケ	3枚
【トッピング】		☆昆布(米を炊いた)	10g
刺身	4切れ	シイタケの戻し汁	
錦糸卵、菜の花		★砂糖	大1/2
		★塩	二つまみ
		★しょうゆ	大1/2
		★酒	大1/2

1人前(約1/3ごはん120g程度)350kcal

### 作り方

- ① 干しシイタケは水で戻し、こんにゃくは下茹でする。
- ② 米に昆布を入れて少し少なめの水で炊く。炊きあがった米にあらかじめ混ぜておいた〇の酢と塩を混ぜ合わせる。
- ③ ☆の具材をサイズをそろえて2~3cm程度の細切りにし(ごはんを炊いたときにできた昆布も刻む)、シイタケの戻し汁に☆の材料と★の調味料を入れ、汁気がなくなるまで炊く
- ④ ②のごはんに③の炊きあがった具材を加えて混ぜ、錦糸卵、刺身、菜の花をトッピングして完成

お寿司に使われる一般的な砂糖よりも半量程度にして甘さ控えめになっています。ごはん具材を入れることでごはん120gでもボリュームが出るようにしてみました。野菜が不足しますので野菜も添えてバランスよく食べるようにしましょう。