

## 鮭と水菜の混ぜ寿司

主食

主菜

副菜

汁物・スープ

その他

デザート



### Point

鮭は市販の焼き鮭を利用してもOKです。

### 材料 1人分

|       |           |
|-------|-----------|
| 雑穀ご飯  | 120g      |
| 鮭     | 1/2切れ     |
| 水菜    | 1/2株（20g） |
| 白ごま   | 大さじ1      |
| 〇合わせ酢 |           |
| 米酢    | 小さじ2      |
| 砂糖    | 小さじ1/2    |
| 塩     | ひとつまみ     |

エネルギー 330kcal

たんぱく質 17.0g 脂質 8.5g 炭水化物 49.5g （糖質 46.0g 食物繊維 3.5g）

食塩相当量 1.1g

- ① しやけを焼き、皮や骨をとって、ほぐす。水菜は食べやすい大きさに切る。
- ② 雑穀ご飯に合わせ酢を合わせ、すし飯をつくる。
- ③ ①と②を混ぜ合わせ、白ごまを加えてざっくりと合わせる。

※雑穀米は米に雑穀を入れて炊いたものですが、パックの麦ごはんなどを利用しても良いです。