

減塩でも味しっかり!

いなり寿司



油揚げは低たんぱく、
高エネルギー食品の1つです。
1枚と半分が
1回量の目安です。
3個も食べられます。



栄養価 (1人分)

エネルギー	492kcal
たんぱく質	11.9g
塩分	1.3g
カリウム	128mg
リン	157mg

🛒 材料

【2人分】

米……………180g
※
 昆布……………1cm(1g)
 酒……………大さじ1(15ml)
 食塩……………ひとつまみ(0.5g)
 水(だし汁)……………200ml
★
 酢……………大さじ2(30ml)
 さとう……………小さじ4(12g)
白ごま……………少々

いなり揚げ……………3枚(60g)
♪
 水(だし汁)……………1/2カップ(100ml)
 減塩しょうゆ……………大さじ1(15ml)
 食塩……………ひとつまみ(0.5g)
 さとう……………小さじ2(6g)
甘酢生姜……………4枚(10g)



このレシピでの
「塩ひとつまみ」
とは……

親指と人差し指で
塩約0.5gです。

🍳 作り方

- (1) 米を研ぎ、※の調味料を入れ、30分浸水してから炊く。
- (2) いなり揚げを♪の調味料で煮含ませる。
- (3) ご飯が炊き上がったら★を入れて、しゃもじで切るように混ぜ合わせる。
- (4) 全体に混ざったら、ごはんを広げてうちわで冷ます。
- (5) (2)を半分に切り、(4)のごはんを入れて完成です。お好みに甘酢生姜を添えてお召し上がりください。