



ふっくら鮭としらすのちらし寿司

材料 (4人分)

極洋 かるしお銀鮭F野菜だし配合 2切れ

(160g)

食品成分表 塩さけ比

酒 大さじ2
水 適量

30% 減塩



鳴治水産 かるしお釜揚げしらす 1パック (40g)

いんげん 5本 (100g)

食品成分表 しらす干し/微乾燥品比

白ごま お好み

58.5% 減塩



卵 2つ

サラダ油 小さじ1

米 2合分

すし酢 大さじ2

作り方

1. 小さな鍋に塩鮭を並べ入れ、酒、鮭がかぶるくらいの水(300cc程度)を加える。中火で熱し、煮立ったらアクを取り除く。ふたをして弱火で4分煮て火を止め、ふたをしたまま1分ほどおいて余熱で火を通す。粗熱がとれるまでおく。
2. フライパンにサラダ油を入れて熱し、卵を入れ炒りたまごを作る。
3. いんげんを細切りにし、器に入れラップをかけ600wで2分加熱する。
4. 少し硬めに炊いたご飯にすし酢を入れ、切るように合わせる。
5. 器にすし飯、炒りたまご、しらす、いんげん、ほぐした鮭の身を入れ盛り付ける。お好みで白ごまをふる。



栄養価 (1人分)

エネルギー	435kcal	脂質	12.1g	カリウム	304mg
たんぱく質	17.4g	炭水化物	63.0g	食塩相当量	1.2g



このマークが目印!

かるしお®認定商品

「減塩」で「おいしい」製品を国循が審査し、かるしお®認定基準を満たした製品に対して、かるしお®認定マークの表示が認められています。

