

塩分は
1人分
1.3g



材料（2人分）

米…1合

酒…大さじ1、あれば昆布少量
（炊き上がり約350g）

【米1合分の合わせ酢】

米酢…25ml（大さじ1と1/2）

砂糖…6g（小さじ2）

塩…1.25g（小さじ1/4）

鰻のかば焼き…1串

きゅうり…1本

【炒り卵】

卵…1個

みりん…小さじ1

お好みで大葉やミョウガ、
いりごまもお勧めです。

米酢ではなく『すし酢』には、すでに砂糖や塩が入っています。食塩は25mlで約1.45gとなります。

E：約476Kcal／一人分
T：30分間（炊飯時間除く）

- ① 【下準備】米は通常よりもやや少なめの水加減で炊く。一緒に酒や昆布を入れて炊くと風味が良い。炊き上がったら熱いうちに合わせ酢を入れて切るように混ぜ、粗熱をとる。
- ② きゅうりはいたずりして軽く洗ったら、小口切りにして塩を振りしんなりしたら水けを切る。
- ③ フライパンにサラダ油大さじ1杯を熱して炒り卵を作り、一旦取り出す。
- ④ うなぎはフライパンで弱火で5分程蒸し焼きにするか、香ばしくしたい時はグリルで焼く。食べやすい大きさに短冊切りにする。
- ⑤ 器にすし飯、うなぎ、卵、きゅうり、お好みで大葉やミョウガ、いりごまをかけて出来上がり。

土用の丑の日といえど、『鰻』です。鰻は青魚に多く含まれるDHAや「ラーゲン」、ミネラル、ビタミンAやBなど、夏場に不足しがちな栄養を豊富に含んでいます。唯一ビタミンCを含んでいない為、野菜や果物を一緒に摂って夏場を元気に乗り切りましょう♪

鰻ちらし



いのうえ・かずよ

管理栄養士

日本糖尿病療養指導士

『今後もヘルシー、おいしい、簡単レシピをご提案します』

