

きゅうりと紅鮭のさわやか寿司

材料 (4人分)

お米 3カップ
A { 酢 1/4 カップ強
塩 小さじ1/2
砂糖 大さじ1

紅塩鮭 2切れ
きゅうり 2本
塩 適量
みょうが 1個
白炒りゴマ 大さじ3



(一人分の栄養価)

エネルギー	542kcal	カルシウム	104 mg
たんぱく質	18.2 g	鉄	1.9 mg
脂質	6.6 g	コレステロール	20.5 mg
炭水化物	97.8 g	食塩相当量	1.1 g
ナトリウム	416 mg		

作り方

- ① 米はかために炊いておき、Aをあわせたすし酢で、すし飯を作っておく。
- ② きゅうり2本は薄い小口切りにして、濃い目の塩水につけ、しんなりしたら水けを取る。
- ③ 紅鮭は焼いて、細かくほぐしておく。
- ④ みょうがは粗みじんに切りにして、水に浸し、よく水けをとる。
- ⑤ ①で作ったすし飯に、②・③・④、炒りごまを全体に散らし、軽く混ぜる。

ワンポイント



紅鮭は中辛程度のものを使うと、ちょうどよい塩加減になるよ！
また、紅鮭の代わりに、湘南しらすを使ってもおいしい！！

食材紹介

*きゅうりの花は、バニラの香り！

きゅうりには、黄色くてかわいい花が咲きます。花には、雄花と雌花があり、きゅうりの実になる雌花には花の下に小さなきゅうりの子実がついています。きゅうりの花はバニラのような、とても甘くていい香りがします。