

ちらし寿司

～血糖を上げないお寿司の食べ方～



<献立>

- ・ちらし寿司
- ・煮浸し
- ・すまし汁
- ・いちご

熱量
532kcal

炭水化物
85.4g

食塩
2.2g

【ちらし寿司】 (材料:1人分)

ごはん	150 g	① レンコン、ニンジンは薄切りにしてさつと茹で、粗めのみじん切りにし、米酢、砂糖を合わせた甘酢に浸す。
レンコン	10 g	
ニンジン	10 g	
米酢	8 g	
砂糖	5 g	
ゴマ	3 g	② 干しいたけは水で戻して薄切りにし、砂糖、みりん、濃口醤油で煮る。
シイタケ	4 g	
砂糖	2 g	③ 錦糸卵を作る。まぐろは分量の醤油につけておく。菜花は茹でて1cm長さに切る。
みりん	3 g	
濃口醤油	2 g	④ ごはんに甘酢、レンコン、ニンジンを酢ごと入れて、切るように混ぜる。炒りゴマ、しいたけも入れて混ぜる。
卵	25 g	
まぐろ	35 g	⑤ ④のごはんを皿に盛り、焼き海苔、錦糸卵、まぐろ、えび、菜花の具材を彩りよく盛り付ける。
濃口醤油	3 g	
蒸しエビ	10 g	
菜花	10 g	
焼き海苔	0.5 g	

【煮浸し】 (材料:1人分)

ホウレン草	30 g	① エノキは石付きを落としてほぐす。ホウレン草を茹で、3cm長さにきる。ワカメは食べやすい大きさに切る。油揚げは油抜きをして、フライパンで軽く焼き、短冊切りにする。
エノキ	30 g	
ワカメ	10 g	② 薄口醤油、みりん、だし汁を合わせ軽く沸騰させ、油揚げを煮て、エノキ、ワカメを加え、さつと煮る。火を止め、ホウレン草を加え、和える。
油揚げ	10 g	
薄口醤油	4 g	
みりん	4 g	
だし汁	10 g	

【すまし汁】 (材料:4人分)

根みつば	12 g	① 根みつばは1cm長さにきる。豆腐はさいの目に切る。 ② だし汁と薄口醤油を合わせて沸騰させ、豆腐を入れた汁椀に汁を注ぎ、上に根みつばを飾る。
絹ごし豆腐	120 g	
薄口醤油	12 g	
だし汁	240 g	

栄養成分値

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水 化物 (g)	食物 繊維 (g)	食塩 (g)
★ちらし寿司							
ごはん	150	252	3.8	0.5	55.7	0.5	0.0
レンコン	10	7	0.2	0.0	1.6	0.2	0.0
ニンジン	10	4	0.1	0.0	0.9	0.3	0.0
米酢	8	4	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0
砂糖	5	19	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0
炒りゴマ	3	18	0.3	1.6	0.6	0.4	0.0
干シイタケ	4	7	0.8	0.1	2.5	1.6	0.0
砂糖	2	8	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0
みりん	3	7	0.0	0.0	1.3	0.0	0.0
濃口醤油	2	1	0.0	0.0	1.3	0.0	0.3
卵	25	38	3.1	2.6	0.1	0.0	0.1
まぐろ	35	44	9.2	0.5	0.0	0.0	0.0
濃口醤油	3	2	0.2	0.0	0.3	0.0	0.4
蒸しエビ	10	8	1.9	0.0	0.0	0.0	0.1
菜花	10	3	0.4	0.0	0.6	0.4	0.0
焼き海苔	0.5	1	0.2	0.0	0.2	0.2	0.0
小計		423	20.2	5.3	72.7	3.6	0.9
★煮浸し							
ハウレン草	30	6	0.7	0.1	0.9	0.8	0.0
エノキ	30	7	0.8	0.1	2.3	1.2	0.0
ワカメ	10	2	0.2	0.0	0.6	0.4	0.2
油揚げ	10	39	1.9	3.3	0.3	0.1	0.0
薄口醤油	4	2	0.2	0.0	0.3	0.0	0.6
みりん	4	10	0.0	0.0	1.7	0.0	0.0
だし汁	10	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
小計		66	3.8	3.5	6.2	2.5	0.8
★すまし汁							
根みつば	3	1	0.1	0.0	0.1	0.1	0.0
絹ごし豆腐	30	17	1.5	0.9	0.6	0.1	0.0
薄口醤油	3	2	0.2	0.0	0.2	0.0	0.5
だし汁	80	3	0.2	0.0	0.5	0.0	0.0
小計		23	2.0	0.9	1.4	0.2	0.5
★いちご							
小計	60	20	0.5	0.1	5.1	0.8	0.0
小計		20	0.5	0.1	5.1	0.8	0.0
合計		532	26.5	9.8	85.4	7.1	2.2



煮浸しの1人分です ちらし寿司の具、1人分です



各自、思い思いに盛り付け、彩鮮やかなちらし寿司が並びました。

★栄養士からのコメント★

お祝い事が多いこの時期、ちらし寿司を食べる機会も多いと思います。今回は、塩分を控えるのはもちろん、血糖を上げないように糖質を控える工夫もしました。すし飯用の甘酢は作らず、具材のレンコンと人参の甘酢漬け用の甘酢をごはんに混ぜるだけです。市販のちらし寿司の素では糖分が18gも入ってしまいますが、今回は5gに抑えています。

寿司など血糖の上がりやすい料理を食べる時は、より副菜の摂り方がポイントとなります。食物繊維と旨味の多い、きのこ類、海藻類を組み合わせ、薄味でもおいしい煮浸しにしました。是非、作ってみて下さい。