

☆簡単押し寿司で食欲アップ☆  
～寿司を食べるときの減塩の工夫～



＜献立＞

- ・簡単押し寿司二種
- ・夏野菜の天ぷら
- ・さくらんぼ

＜1人分＞



【簡単押し寿司二種】（材料：4人分）

<p>＜酢飯＞</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>PLC1/25ごはん 720 g</li> <li>酢 40 g</li> <li>砂糖 20 g</li> </ul> <p>ウナギの蒲焼 80 g</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>酒 8 g</li> <li>シソ 4 g</li> </ul> <p>A</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ミョウガ 20 g</li> <li>キュウリ 40 g</li> <li>酢 12 g</li> <li>砂糖 4 g</li> </ul> <p>スモークサーモン 40 g</p> <p>B</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>キュウリ 40 g</li> <li>タマネギ 40 g</li> <li>塩 1.2 g</li> <li>マヨネーズ 28 g</li> <li>ワサビ 少々</li> </ul> <p>甘酢生姜 40 g</p>	<p>① 酢飯をつくる。 酢飯用の酢と砂糖をよく混ぜ合わせておいてから、温めたPLC1/25ごはんに入れて酢飯をつくる。</p> <p>② 具の準備をする。 「ウナギの押し寿司」 ・ウナギは一人分20gに切り分け、フライパンに並べ酒をかけて蓋をして汁気がなくなるまで蒸す。 ・A: キュウリとミョウガを千切りにする。酢と砂糖をよく混ぜ合わせこれに漬けておく。  「スモークサーモン押し寿司」 ・B: キュウリとタマネギを千切りにする。分量の塩を振り軽くもむ。時間がたったら水気をしぼる。マヨネーズとワサビを合わせ、キュウリとタマネギを和える。</p> <p>③ 押し寿司をつくる。(400mlのタッパー) タッパーにラップをかけ、ご飯の半分をタッパーに敷き詰める。左半分に(A)を、右半分に(B)を入れて、残りのご飯を敷き詰める。 ☆その都度手で押ししてください。 最後に左半分にシソとウナギを、右半分にサーモンをのせて手で押す。味がなじむまで、そのままおいておく。(1時間くらい) ラップごと、タッパーから抜き、2種類の押し寿司に切り分けさらに半分に切る。</p> <p>④ 盛り付ける 皿に押し寿司を並べ、甘酢生姜を添えてできあがり。</p>
---	---

【夏野菜の天ぷら】（材料：4人分）

<ul style="list-style-type: none"> <li>オクラ(4本) 24 g</li> <li>ナス(2個) 160 g</li> <li>天ぷら粉 20 g</li> <li>片栗粉 20 g</li> <li>水 20 g</li> <li>油 28 g</li> <li>だし割醤油 12 g</li> </ul>	<p>① オクラは塩で板づりをしてうぶ毛をおとしよく洗い流す。破裂しないよう竹串で穴をあける。 ナスはたて半分に切る。へたを少し残して切り落とす。たてに4～5つ切り込みを入れて扇状に広げる。</p> <p>② 天ぷら粉と片栗粉を混ぜてそこに水を入れて軽く混ぜる。</p> <p>③ 材料に衣をつけ中温の揚げ油で揚げる。だし割醤油を添える。</p>
---	---

【さくらんぼ】（材料：4人分）

<p>さくらんぼ 120 g</p>	<p>① さくらんぼは洗って盛り付ける。</p>
--------------------	--------------------------



まずは、自分の目標量に合わせて主食量を決めます



調理実習の後は講義を受けて本日の実習のおさらいです

★ ～栄養士からのコメント～ ★

今回は、“ごはん”がテーマです。これから暑い季節になります。食欲のおちる時期にさっぱりとした酢飯のごはんで食べやすい「押し寿司」づくりを実習しました。

「寿司」といえば、塩分が多いのをご存知でしょうか。お寿司2貫で食塩0.4g程度含まれています（醤油含まず）。そこで、今回は塩を使わず、酢と砂糖のみで酢飯を作りました。具にはウナギの蒲焼とスモークサーモンを使ったことでつけ醤油も使わずに食べることが出来ましたよ。

ご飯は「ビーエルシー1/25」という、タンパク質が普通ご飯の1/25量で100g中0.18gのものを使用しました。主食を普通のごはん一膳（180g）から“低タンパクのご飯”に変えると、1食あたり約4.3gタンパク質を抑えることができます。その分のタンパク質を質の良い動物性のタンパク質で摂取できるというわけです。

**低タンパクの食事療法は自己流で行なうと栄養障害をきたしやすいので、必ず医師の指示のもと行なうようにしましょうね。**

## 栄養成分値

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	塩分 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
<b>★押し寿司</b>						
PLC1/25ごはん	180	300	0.18	0.0	0	24
酢	10	5	0	0.0	2	2
砂糖	5	19	0	0.0	0	0
ウナギ	20	59	4.6	0.3	60	60
酒	2	2	0	0.0	0	0
シソ	1	0	0	0.0	5	1
ミョウガ	5	1	0	0.0	11	1
キュウリ	10	1	0.1	0.0	20	4
酢	3	1	0	0.0	0	0
砂糖	1	4	0	0.0	0	0
スモークサーモン	10	16	2.6	0.4	25	24
キュウリ	10	1	0.1	0.0	20	4
タマネギ	10	4	0.1	0.0	15	3
塩	0.3	1	0	0.3	0	0
マヨネーズ	7	47	0.2	0.2	2	6
ワサビ	0.6	2	0	0.0	2	0
甘酢生姜	10	5	0	0.3	3	0
小計		468	7.9	1.5	165	129

材料(1人分)	分量 (g)	熱量 (kcal)	蛋白質 (g)	塩分 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)
<b>★天ぷら</b>						
オクラ	6	2	0.1	0.0	16	3
ナス	40	9	0.4	0.0	88	12
天ぷら粉	5	17	0.4	0.0	8	5
片栗粉	5	17	0	0.0	2	2
水	10	0	0	0.0	0	0
油	7	63	0	0.0	0	0
だし割醤油	3	2	0.1	0.2	1	2
小計		110	1.0	0.2	115	24
<b>★さくらんぼ</b>						
サクランボ	30	18	0.3	0.0	63	5
小計		18	0.3	0.0	63	5
合計		596	9.2	1.7	343	158