

手巻き寿司でバイキング！

～自分の適量を確認しよう～



<献立>

- ・手巻き寿司(3種)
- ・いなり寿司
- ・昆布にぎり
- ・大根サラダ
- ・果物

熱量
456kcal

炭水化物
65.1

食塩
2.0g

【手巻き寿司・いなり・昆布にぎり】 (材料:1人分)

《マグロ巻き》	
マグロ	20 g
アボカド	20 g
酢飯	20 g
焼き海苔	1/4 枚
《サーモン巻き》	
サーモン	20 g
レタス	3 g
酢飯	20 g
焼き海苔	1/4 枚
《エビ巻き》	
蒸しエビ	15 g
キュウリ	5 g
酢飯	20 g
焼き海苔	1/4 枚
だし割り醤油	5 g
わさび	1
《いなり》	
いなりの皮(味付)	1 枚
酢飯	30 g
《昆布にぎり》	
酢飯	30 g
白ごま	1 g
とろろ昆布	1 g
大葉	1/2 枚

【酢飯を作る】

分量:ご飯100gに対し砂糖2.5g、酢7.5g
酢と砂糖をボールに合わせ、炊き上がったご飯にかける。
うちわなどで冷ましてから、切るように混ぜる。

手巻き寿司

① 具材の準備

刺身: マグロ・サーモンは巻きやすいように棒状に切る。
野菜: レタスは巻きやすい大きさにちぎる。
キュウリはマッチ棒状に千切りにする。
アボカドは縦1/8にカットする。

② 焼き海苔は1枚を1/4にカットする。

③ 食べる時に海苔に分量の酢飯、野菜、刺身をのせて巻きながら食べる。

いなり寿司

① 酢飯30gをいなりの皮につめる。

昆布にぎり

① 30gの酢飯に分量の白ごまを混ぜて俵状ににぎる。

② 外側にとろろ昆布をまぶす。

仕上げに縦半分にカットした大葉を巻く。

【大根サラダ】 (材料:1人分)

大根	40 g	① ・ワカメは水で戻し、水気を切る。食べやすい大きさにカットする。 ・大根、ニンジンには皮をむき、3~4cmの長さの千切りにする。 ・キュウリも同様の長さで千切りにする。
ニンジン	10 g	
キュウリ	5 g	
カットワカメ	2 g	
中華ドレッシング	10 g	
		② ①の野菜を和えて、器に盛り付け、その上にワカメをのせる。 食べる直前にドレッシングをかける。

【果物】

(材料:1人分)

イチゴ	15 g	・イチゴは水で洗い、ヘタをとる。 ・オレンジは縦に8等分にカットする。 ・キウイは皮をむき、5等分に輪切りにする。
オレンジ	20 g	
キウイ	20 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)
★マグロ・アボカド巻き							
マグロ	20	22	4.6	0.2	0.0	0.0	0.0
アボカド	20	37	0.5	3.7	1.2	1.1	0.0
酢飯	20	36	0.5	0.1	7.9	0.1	0.0
焼き海苔	1	2	0.4	0.0	0.4	0.4	0.0
★サーモン巻・レタス巻き							
サーモン	20	47	4.0	3.2	0.0	0.0	0.0
レタス	3	0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0
酢飯	20	36	0.5	0.1	7.9	0.1	0.0
焼き海苔	1	2	0.4	0.0	0.4	0.4	0.0
★エビ・キュウリ巻き							
蒸しエビ	15	12	2.8	0.0	0.0	0.0	0.1
キュウリ	5	1	0.1	0.0	0.2	0.1	0.0
酢飯	20	36	0.5	0.1	7.9	0.1	0.0
焼きのり	1	2	0.4	0.0	0.4	0.4	0.0
★いなり寿司							
いなりの皮	20	42	1.9	2.1	3.8	0.2	0.3
酢飯	30	54	0.8	0.1	11.8	0.1	0.0
★とろろ昆布にぎり							
酢飯	30	54	0.8	0.1	11.1	0.1	0.0
ごま	1	6	0.2	0.5	0.2	0.1	0.0
とろろ昆布	1	1	0.1	0.0	0.5	0.3	0.1
大葉	1	0	0.0	0.0	0.1	0.1	0.0
だし割り醤油	5	2	0.2	0.0	0.3	0.1	0.4
わさび	1	3	0.0	0.1	0.4	0.0	0.1
小計		395	18.7	10.3	54.6	3.8	1.0
★大根サラダ							
大根	40	7	0.2	0.0	1.6	0.5	0.0
ニンジン	10	1	0.1	0.0	0.3	0.1	0.0
キュウリ	5	2	0.0	0.0	0.4	0.1	0.0
カットワカメ	2	3	0.4	0.1	0.8	0.7	0.5
中華ドレッシング	10	24	0.2	2.0	1.4	0.0	0.5
小計		37	0.9	2.1	4.5	1.4	1.0
★果物							
イチゴ	15	5	0.1	0.0	1.3	0.2	0.0
オレンジ	20	8	0.2	0.0	2.0	0.2	0.0
キウイ	20	11	0.2	0.0	2.7	0.5	0.0
小計		24	0.5	0.0	6.0	0.9	0.0
合計		456	20.1	12.4	65.1	6.1	2.0



実習では様々な具材を用意し、各自で選んだお寿司の糖質量やエネルギーなどを確認しながらいただきました。



いなり寿司や卵焼きは糖質が多いため、果物を控える方もいらっしゃいました。

★栄養士からのコメント★

普段はご飯を減らしているのに、お寿司や丼物になると、食べ過ぎることはありませんか？今回はバイキング形式で、自分の適量に合わせて計算しながら、好きな具材を選んでいただきました。お寿司を食べる時でも、普段のご飯の量に合わせて、調整して食べることがポイントです。手巻き寿司は、にぎり寿司に比べ、野菜も具材として取り入れることができます。少ないご飯でも満足感が得られるため、オススメです。

また市販のいなり寿司は味付けが濃く、糖質も高いです。1個あたりのご飯の量は40~50gと多いので、食べる量に注意しましょう。