



さつまいもレシピ

さつまちらし寿司

家にある食材で簡単に作れます。炊き込みご飯ではなく、酢を効かせたちらし寿司にすることで減塩にもつながり、健康(幸)に良いです。さつまいもの甘さと酢のさわやかさがとてもマッチしています！

材料(4人分)

米…………… 1.5 合(225g)
麦…………… 大さじ 2(20g)
水…………… 適量
【すし酢】酢……大さじ 2(30g)
 砂糖… 大さじ 2(18g)
 塩……小さじ 1/2(3g)
鶏むね肉……………1/3 枚(90g)
さつまいも……………中 1 本(200g)
しめじ……………1/3 袋(30g)
にんじん……………1/3 本(45g)
卵……………1 個
【A】酒……………大さじ 1(15g)
 みりん……………大さじ 1(18g)
 濃口しょうゆ…大さじ 1(18g)
サラダ油……………適量
葉ねぎ……………適量
炒り白ごま……………適量

作り方

- ① 米と麦を一緒に炊く。
- ② すし酢を作り、炊きあがったご飯に混ぜる。
- ③ 食材は小さめに切り、卵は綿糸卵にしておく。
- ④ 鍋に油を熱し、鶏肉、にんじん、しめじ、さつまいもの順番で炒め、さつまいもが少し柔らかくなったら A を加えて汁気がなくなるまで炒める。
- ⑤ ②の酢飯に④を混ぜ、錦糸卵とねぎ、ごまをのせる。

[一人分の栄養量] エネルギー:419kcal, 食塩相当量:1.5g