

副菜「豆腐のそぼろあんかけ」レシピのポイント

ちらし寿司など炭水化物がメイン料理になる時は蛋白質が不足しがちです。そこで、カルシウム、鉄、亜鉛などのミネラルが豊富な豆腐を使用して1品作りましょう。あんかけを上手につくるコツもお教えします。自宅で料亭の味が再現！・・・できるかもしれません。

■作り方

- ①豆腐は一度湯がいて水切りする。※キッチンペーパーに挟み、電子レンジで加熱してもOK
- ②生姜はすりおろす。cの調味料にすりおろし汁を入れる。
※生姜のすりおろし汁を少し加えるだけで、一気に上品な味に仕上がります。
- ③鶏ミンチを色が変わるくらいまで炒める。②を入れかるく煮込み、水溶き片栗粉でトロミをつける。※1点に水溶き片栗粉を流し入れ、すばやく全体をかき混ぜるとダメになりません。
- ④あんを豆腐にかける。

副菜「白菜のごま和え」レシピのポイント

白菜は、かるく火をとおし食感を残しましょう。人参を加える事でいんどり良く、不足しがちなビタミンAも一緒にとる事ができます。

■作り方

- ①白菜は一口大に、人参はいちよう切りにする。かるく火をとおす。
- ②調味料をすべて混ぜ合わせ①と和える。

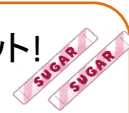
お寿司って意外に”糖分” ”塩分”が 含まれています



酢は体に良いし酢飯はさっぱりしているからお寿司はヘルシー！と思いがちですが、合わせ酢は砂糖、塩が意外に含まれており、食べすぎるとエネルギーや塩分の摂り過ぎに繋がります。最近では、市販の合わせ酢も多様化し、簡単に酢飯を作る事ができるようになりました。市販の合わせ酢は甘めに作られている事が多い為、糖質が多くなりがちです。

市販の合わせ酢を使用した場合・・・280kcal
当院レシピの手作り合わせ酢・・・263kcal
※ご飯150gで計算した場合

エネルギー約20kcalカット！
※スティックシュガー2本分
塩分約0.8gカット！
※味噌汁1/2杯分



ちらし寿司を食べる時のポイント！

- ①市販の合わせ酢を使用する時は、量を控え、味見をしながら調整しましょう。
- ②食べる時は、大皿に盛ったり丼ぶりにすると食べすぎに繋がるため、普段使用している茶碗や中皿に盛りつけましょう。

エネルギー577kcal 蛋白質29.6g 脂質13.0g 炭水化物84.3g 塩分3.9g