



## 主食「五目寿司」

当院で大人気の五目寿司です。混ぜ込む具とトッピングの具を用意し、盛り付けにこだわりました。手に入りやすい食材でちょっぴり豪華なお寿司に大変身！是非お試し下さい。

### ■作り方

- ①ご飯はかために炊く。
- ②干し椎茸は水に戻し千切りにする。戻し汁はとっておく。
- ③高野豆腐は水で戻し千切りにする。
- ④人参は千切り、レンコンはいちょう切りにする。
- ⑤②の戻し汁と(b)の調味料で高野豆腐→レンコン→人参→干し椎茸の順番で煮る。
- ⑥あなごは千切り、キヌサヤは軽く火を通し斜め千切りにする。
- ⑦(a)の合わせ酢を作り、ご飯と合わせる。切るように混ぜ合わせる。⑧⑤を⑦と合わせる。
- ⑨皿に盛り付け、錦糸卵→あなご→キヌサヤ→刻みのり→甘酢生姜の順にトッピングする。

### 材料(1人前)

#### ■五目寿司

ご飯	70g	
酢	7g	} a
砂糖	3.5g	
塩	0.6g	
むきえび	20g	
高野豆腐	4g	
人参	20g	
レンコン	20g	
干し椎茸	2g	
砂糖	1g	} b
濃口醤油	1g	
出汁	15g	
あなご冷凍	20g	
キヌサヤ	10g	
錦糸卵	30g	
刻みのり	0.1g	
甘酢生姜	10g	

#### ■豆腐のそぼろあんかけ

絹ごし豆腐	100g	
鶏ミンチ	20g	
生姜	1g	} c
出汁	50g	
砂糖	3g	
濃口醤油	5g	
片栗粉	2g	

#### ■白菜のごま和え

白菜	60g
人参	10g
出汁	2g
白ゴマ	1g
砂糖	0.5g
濃口醤油	3g

#### ■赤だし

エノキ	10g
わかめ(干し)	1g
ミツバ	3g
赤だし	10g
出汁	150cc

白菜のごま和え

豆腐のそぼろあんかけ

五目寿司

赤だし  
(エノキ・わかめ)

毎食3色(赤・黄・緑)

そろっていますか？

栄養バランスを

整えましょう！

宮地病院 栄養科