

2 うなぎのお茶寿司

主食



食事バランスガイド



主食 (ごはん・パン・麺) **副菜** (野菜・豆・海藻) **主菜** (肉・魚・卵・大豆) **牛乳・乳製品** **果物**

ごはん(中盛り)だったら 4杯程度 野菜料理5皿程度 肉・魚・卵・大豆料理 3皿程度 牛乳だったら1本程度 みかんだったら 2個程度

【材料】4人分

精白米 2合
 合わせ酢
 { 酢 40cc
 砂糖 25g
 塩 6g
 だし昆布
 いりごま 大さじ2
 玉露茶がら 大さじ山盛り2
 うなぎ蒲焼き 400g

【作り方】

- ① 玉露は、水出ししておく。
- ② 寿司飯を作る。
- ③ ごまを炒る。
- ④ うなぎの蒲焼きは、もう一度グリルで焼く。
 (食べやすい大きさに切ってからオーブンで焼いてもよい。)
- ⑤ 水出した茶葉の水気をよく切る。
- ⑥ 寿司飯にいりごま、茶葉、うなぎを混ぜる。

★ 棒寿司にしてもよい。

《一人分栄養量》 エネルギー 612Kcal たんぱく質 28.5g 脂肪 24.1g 塩分 2.8g