

## おすすめレシピ 彩りちらし寿司

【材料 4人分】(作りやすい分量として)

|               |     |        |      |     |
|---------------|-----|--------|------|-----|
| ・ 米           | 2合  | ・ きゅうり | 1/2本 |     |
| ・ アボカド(完熟した物) | 1個  | ・ 砂糖   | 大さじ2 | } A |
| ・ むきえび        | 50g | ・ 酢    | 大さじ3 |     |
| ・ かに風味かまぼこ    | 4本  | ・ 塩    | 小さじ1 |     |
| ・ 卵           | 1個  | ・ ごま   | 大さじ2 |     |
| ・ 塩           | 少々  | ・ レモン汁 | 大さじ1 |     |

【作り方】

- ① 米を酢めしの水加減で炊き、A・ごまの順に入れて混ぜ冷ましておきます。
- ② むきえびは、ゆでます。
- ③ 卵に塩を加え、フライパンに薄く油(分量外)を熱し、薄焼き卵を焼き冷めたら細切りにします。
- ④ アボカドは皮をむいて1cm角に切り、レモン汁をふりかけます。
- ⑤ 同じくかに風味かまぼこも1cm角に切ります。きゅうりは、薄い輪切りにします。
- ⑥ 器に①の酢めしを盛り、むきえび・薄焼き卵・アボカド・かに風味かまぼこ・きゅうりをのせます。お好みでわさび醤油をつけて頂いてください。

☆★栄養情報☆★

脂質を多く含むアボカドですが、その80%以上は**不飽和脂肪酸**です。適量摂ると**悪玉コレステロールを下げ**  
**る働き**があります。また、**老化防止**に効果がある**ビタミンE**を豊富に含んでいます。管理栄養士 佐藤郁子  
皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。



【一人分の栄養価】

カロリーー544 kcal 塩分 1.9 g