

主食 No. 6



えびこ寿司 <主食>



エネルギー 310 kcal

塩分 0.9 g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

おすすめポイント

干しえびはカルシウムを多く含みます。酢と一緒に摂ることでカルシウムの吸収効率を良くし、骨粗しょう症予防に効果的です。



阿知須共立病院 栄養科

えびこ寿司の作り方



材料（2人分）

米 1合
だし昆布 4g
酒 小さじ1
干しえび 6g

A
寿司酢
塩 1.7g
砂糖 15g
酢 20ml

※寿司酢の酢は干しえびを漬けておいた酢も使用する。

青じそ 2枚

- ① 干しえびをボウルに用意し、ひたひたの酢に一晩漬けておく。
- ② 米は水洗いしてザルにあげる。
- ③ 炊飯器に米、酒、規定の水、上にだし昆布をのせて炊飯する。
- ④ 小鍋にAをいれて火にかけ、調味料を溶かし寿司酢を作る。
- ⑤ ①の干しえびをみじん切りにする。
- ⑥ ご飯が炊けたら、寿司桶またはボウルに移す。
- ⑦ ⑥に④の寿司酢と⑤の干しえびを加えてうちわで仰ぎながら手早く切るように混ぜる。
- ⑧ 青じそを千切りにし、さっと水にさらして水気をきる。
- ⑨ 皿に⑦のえびこ寿司を盛り⑧の青じそを飾って完成。