



## 食欲不振がある方へ

食欲が無い時でも食べやすい人気メニュー、ちらし寿司。食べやすい大きさに分けラップに包めば、ちょっとした軽食にもなります。

### 鮭ちらし

【1人前 エネルギー：323 kcal  
たんぱく質：16g 塩分：4.4g】

【材料】2人前

米	150g (1合)
水	180cc
鮭フレーク	60g
卵	1個
しその葉	2枚
白ゴマ	小さじ2
刻みのり	少々

《調味料》※すし酢で代用可  
 酢 大さじ3  
 砂糖 大さじ2  
 塩 小さじ1



#### 【作り方】

- ① お米は洗ってザルに上げ、30分おいた後、炊飯する。
- ② 卵を溶き、ラップを敷いたお皿に流し、電子レンジ500Wで数分加熱する。丸めて千切りにし、錦糸卵を作る。
- ③ 調味料を混ぜ、炊きあがったご飯に回しかけ、さっくり混ぜる。
- ④ 酢飯の荒熱が取れたら、鮭フレーク・しその葉・白ゴマを混ぜて、錦糸卵・刻みのりを盛り付けたら出来上がり！



鮭フレークの代わりに、秋が旬の焼鮭を入れると、より一層おいしくなります。

