

ひなまつりにどうぞ♡ 華やかちらし寿司❀



いつものちらし寿司に、ほんのり色づいた手作りでんぶといくらをあしらって。桃の節句にぴったりの華やかなちらし寿司です。

栄養価（1人あたり）

エネルギー435kcal, たんぱく質 14.3g, 脂質 5.4g
炭水化物 78.7g, 食物繊維 1.3g, 塩分 1.4g

☆ワンポイントアドバイス☆

手順は多いですが、下ごしらえが終われば、あとは混ぜて盛り付けるだけ。おもてなしにもピッタリ。
野菜料理を添えて、食物繊維を補給すればバランスも◎

材料（4人分）

米飯	720g（2合強）	白身魚（真タラ、真鯛など）	80g（切り身）		
合わせ酢 ㊶	酢	大さじ3（45g）	酒	小さじ2（10g）	
	砂糖	大さじ2（18g）		しょうが汁	少々
	食塩	小さじ1/3（2g）			◎ 砂糖
干しいたけ（薄いもの）	4個（8g）	油揚げ（薄揚げ）	20g（1枚）	食塩	小さじ1/6（1g）
㊷	顆粒だし	小さじ1/6（1g）	卵	ごく少量	
	砂糖	大さじ1弱（8g）		サラダ油	小さじ1/2（2g）
	醤油	小さじ1（6g）		きぬさや	4～8枚
れんこん	80g（正味）			いくら（塩又は醤油漬け）	大さじ2強（40g）

作り方&ポイント👉

～下ごしらえ～

- ① ご飯：ややかために炊く
 - ② 干しいたけ：さっと水洗いして、1カップの水に40分～1時間ほどつけて戻し、軽く水を絞って3～4mm幅に切る（※戻し汁は捨てずにとっておく）
 - ③ 油揚げ：熱湯をかけて油抜きし、水気を絞ってから細切り～短冊切りにする
 - ④ れんこん：皮を剥き、2～3mm程度の薄いいちょう切りにし酢水（分量外）につける
 - ⑤ きぬさや：スジをとり、熱湯でさっと色よく茹でたら湯を切り、水にとらず広げて冷ます
- 👉 きぬさやは塩茹で（塩は分量外）にすると、色がきれいに仕上がりと、軽く下味が付く
- ⑥ ㊶を混ぜ、合わせ酢を作る（合わせ酢は、㊸れんこんの下味と㊹酢飯に使用）

👉 合わせ酢を火にかけ、鍋のふちが泡立つ程度に加熱すると、調味料がよく混ざり、仕上がりもマイルドになる。レンジでも可（600Wで30～40秒）

- ⑦ ②の干しいたけと③の油揚げを、しいたけの戻し汁（1カップ）と㊹で煮る。
水分がなくなるまで煮たら、火からおろし冷ます

👉 しいたけの戻し汁は一度こすと、しいたけの破片などが取り除かれて仕上がりがきれいになる

- ⑧ 酢（分量外）を少量入れた熱湯で③のれんこんを1～2分茹で、湯を切る
⑥の合わせ酢を小さじ2程度取り、湯を切ったれんこんに和えておく



～錦糸卵を作る～

- ⑨ 卵をよく溶く。熱したフライパンに油を薄く敷き、卵をフライパン全体に薄く広げるよう流し入れ、両面を焦げないように焼く
- ⑩ フライパンから取り出し、粗熱が取れたら巻いて細く切る

作り方&ポイント👉(つづき)

～でんぷを作る～

- ⑪ 白身魚を5～6分程度茹でる。茹で上がったたらザルにあげ骨や皮を取り除き、ふきんに包み身をほぐしながら搾る
 👉 (魚に脂がのっている場合) 茹でた後、ふきんに包んで流水でもみ洗いする
- ⑫ 小鍋かフライパンに⑪と㊸を入れ火にかける(弱火)。焦げないように注意しながら、5～6本の菜箸か泡だて器などで細かくほぐすようにかき混ぜ、水分を飛ばす。鍋肌にくっつくようになったら火を止め、余熱で水分を飛ばしながらパラパラになるまで根気よく混ぜる
 👉 最後に水溶きした食紅をごく少量入れると、きれいなピンク色に仕上がる。食紅がなければ、入れなくてもOK



～仕上げ～

- ⑬ 炊きあがった①ご飯と⑥合わせ酢を混ぜあわせ、うちわなどであおいで冷ましておく
 冷めたら軽く水気を切った⑦しいたけ・油揚げと⑧れんこんを混ぜる
 👉 ご飯がつぶれないよう、しゃもじで切るように混ぜあわせる
- ⑭ ⑬のご飯を器に盛付け、④きぬさや・⑫でんぷ・⑩錦糸卵といくらを飾り完成!



盛付け例

一口メモ

- 厚い干しいたけを利用する場合は1枚でOK。スライス干しいたけを使っても良いです。1カップの水に、厚いものは1時間以上、スライスは20分程度つけて戻します。砂糖を一つまみ入れたり、お湯で戻したり、ラップをしてレンジに1分程度かけると、はやく戻ります。
- 錦糸卵の代わりに、炒り卵でもOK。
- 残った錦糸卵やでんぷは冷凍保存できます。使うときは、冷蔵庫で解凍します。
- 錦糸卵やでんぷは市販品を利用しても良いですが、エネルギーや糖質が多くなるので、治療食の方は下の表を参考に、盛付け量を調整しましょう。

治療食へのアレンジ

- 【エネルギー制限】** ・ご飯は決められた量を守りましょう。
 ・砂糖を甘味料に置き換えるとエネルギーを減らすことができます。
 →ラカントS®なら砂糖と同量(-29kcal)、パルスweet®なら砂糖の1/4量(-26kcal)に変更
 ・市販の錦糸卵やでんぷはエネルギーや糖質が増えるので、市販品を使うときは盛付け量に注意しましょう。
- 【塩分制限】** ・具に味が付いているので、合わせ酢(㊸)の塩は減らす又は入れなくても、おいしく食べられます。
 ・ご飯に味が付いているため、汁物や煮物は組み合わせない方が塩分量を調整しやすいです。
- 【たんぱく質制限】** ・たんぱく質制限は塩分制限を併せて行うのが基本。上記【塩分制限】と同様にします。
 ・1人分の量は多くありませんが、指示栄養量に応じて、飾りの錦糸卵・でんぷ・いくらの量を控えめに盛付けましょう。
 ※ 低たんぱくご飯(1/25)を使っても、おいしく作れます(1人分あたりたんぱく質 -4.5g)
- 【脂質制限】** ・卵といくらは脂質が多め。1人分の量は多くありませんが、指示栄養量に応じて控えめに盛付けましょう。タラのでんぷは、脂質ほぼゼロ! タラを使って、でんぷを作きましょう。

	錦糸卵 (1人分: 約10g)		でんぷ(タラ) (1人分: 約7g)		すし酢 (1人分: 約16g)		いくら 1人分: 10g(参考)
	手作り	市販品	手作り	市販品	手作り	市販品	
エネルギー(kcal)	18	50	18	20~25	18	21	27
たんぱく質(g)	1.4	1.4	3.5	0.4~2	0	0	3.3
脂質(g)	1.1	3.1	0	0	0	0	1.6
炭水化物(g)	0	3.8	0.25	3~6	4.5	5.4	0
塩分相当量(g)	0.05	0.4	0.3	0.1~0.3	0.5	0.9	0.2