



お手軽魚料理



食欲のないときはさっぱりとした簡単お寿司で！

鮭ずし（1人分）



材料

- | | | | |
|-------|------|---------|------|
| • ご飯 | 150g | • 鮭フレーク | 大さじ2 |
| • すし酢 | 大さじ1 | • きゅうり | 1/4本 |
| | | • すりごま | 小さじ1 |
| | | • 青じそ | 1枚 |

作り方

- ① きゅうりは薄く輪切りにし、青じそは千切りにしておく。
- ② 茶わん1杯分のご飯にすし酢をかけてさっくりと混ぜる。
- ③ 鮭フレーク、きゅうり、すりごまを加えて均等に混ぜる。
- ④ 青じそをのせる。

栄養成分

エネルギー	340Kcal
たんぱく質	8.3 g
食塩相当量	1.6 g