

低タンパク鮭寿司

材料（1人分）

低タンパクご飯（炊飯した物）	170g
ゆかりふりかけ	…0.8g（小さじ1/3）
ごま	……………1g（小さじ1/2）
大葉	……………1g（約1枚）
寿司酢	……………15g
鮭	……………15g
卵	……………10g
油	……………1g
のり	……………適量

1人前あたり

エネルギー
358kcal

タンパク質
4.9g

塩分
1.6g

カリウム
90mg



- 県病院給食の人気メニューです
- 低タンパクご飯の味や匂いが苦手な方にもおすすめです

作り方

- ①炊きたての低タンパクご飯にゆかりふりかけ、ごま、寿司酢を加え、うちわ等であおぎながら切るようにまぜ、寿司飯を作る。
- ②大葉は千切りにする。
- ③卵をよく溶き、熱したフライパンに薄く広げて焼く。粗熱がとれたら2mm幅に切って錦糸卵を作る。
- ④鮭はグリルで焼いて粗熱をとり、身をほぐす。
- ⑤器に①の寿司飯を盛り、錦糸卵→鮭→大葉→海苔の順に盛り付けて完成。