



# お寿司

手をつまんで食べられる！

[材料] (4人分)

## 巻き寿司

＜太巻き＞1本分

精白米	140g
卵	64g
水	16g
風味調味料	少々
砂糖	9g
サラダ油	3g
糸みつ葉	56g
桜でんぶ	16g

干しいたけ	3.2g
かんぴょう	3.2g
しょうゆ	20g
日本酒	12g
砂糖	10g
みりん	12g
出し汁	120g
焼のり	1.5枚

＜細巻き＞8個分

精白米	40g
きゅうり	40g
梅びしお	4g
焼のり	1/2枚
寿司がり	5g

※＜1人分＞ 太巻き 1/8切1個  
細巻き 1/8切2個

～献立例～  
巻き寿司＜太・細＞  
いなり寿司  
味噌汁  
長芋のそぼろ煮  
果物



＜いなり寿司＞8個分

精白米	190g
酢	24g
砂糖	8g
食塩	2g
油揚げ	4枚
水	160g
砂糖	13g
しょうゆ	27g
日本酒	16g
みりん	16g
いりごま(白)	12g

[作り方] 巻き寿司(太・細) いなり寿司

1. すし飯は少し硬めに炊飯する。
  2. 卵に水、風味調味料、砂糖加えて攪拌し、サラダ油を敷いたフライパンで焼いて、厚焼き卵を作る。
  3. 糸みつ葉は茹でる。
  4. 干しいたけは戻して干切りにする。かんぴょうは戻してから下茹でする。鍋にしょうゆ、日本酒、砂糖、みりん、出し汁を入れ、しいたけとかんぴょうを煮る。
  5. きゅうりは1本を縦に4等分する。
  6. 油あげは湯通しして油抜きし、半分に切って口をあらかじめ広げておく。
- 次ページに続く

7. 鍋に、水、砂糖、しょうゆ、酒、みりんを合わせ5の油あげを入れて煮含ませる。
8. 酢、砂糖、食塩を混ぜ合わせていなり寿司用の合わせ酢を作る。

<太巻き寿司>

1. 巻き簀に焼きのり1枚半を置く、ご飯285gを広げて味付けしたかんぴょう、しいたけ、茹でた糸みつ葉、桜でんぶを均等に並べて端から巻く。
2. 8等分する。

<細巻き寿司>

1. 巻き簀に焼きのり1/2枚を置く、ご飯85gを広げて梅びしおを塗り、きゅうりを並べて端から巻く。
2. 8等分する。

<いなり寿司>

1. 炊きあがったご飯に合わせ酢をまわしかけ、いりごま(白)も加えて、さっくりと混ぜ合わせておく。
2. 味付けした油あげの口を開き、1個あたりに酢飯を45g詰めて口を閉じる。
3. 同様にして全部で8個作る。

※皿に、太巻き1個、細巻き2個、いなり寿司2個と寿司がりを盛り合わせる。

<調理のコツ>

油揚げ、かんぴょう、しいたけは、味がしみ込みにくい材料なので、ゆっくりと汁気がなくなるくらいまで煮て、味を含ませてください。

エネルギー	448kcal
たんぱく質	11.6g
脂質	10.0g
炭水化物	72.4g
塩分	2.1g

<料理の工夫>

病院では塩分を控えるために巻き寿司には酢飯を使用していませんが、ご家庭ではお好みに合わせて酢飯にする等してください。