

【第59回／平成28年2月】

## 手まり寿司を紹介します。

---

おすしは漢字で寿司と書かれますが、この漢字には「寿<ことぶき>を司<つかさどる>」という意味があり、縁起がいいもの、お祝いの席で食べるものという意味を持っています。

生寿司は、ネタも大きくカロリーが高めとなりますが、手まり寿司にすることによって、ネタを薄くし、カロリーを控えることが出来ます。

見た目もかわいいので、ひな祭りや卒業式・入学式等のお祝いの席に、ぜひお試しください。



# 手まり寿司

## 材 料(4人分)

・米	2合	・野沢菜	4枚
昆布	5cm角1枚	・いくら	少々
A { 酢	大さじ4	・卵	1個
砂糖	大さじ3	・万能ねぎ	少々
塩	小さじ1/2	・菜の花	少々
・サーモン	薄切り4枚	・大葉	4枚
・エビ	8本	・おくら	1本
・たい	薄切り4枚		
・おひょう	薄切り4枚		
・まぐろ	薄切り4枚		
・にしん	薄切り4枚		

## ＝作り方＝

1. 米は研いでから昆布を入れて炊き上げる。
2. 炊き上がった昆布を取出し、Aの調味料を入れて酢飯を作る。
3. ご飯をラップで1個20gにまるめ、同様にして28個作る。
4. 薄焼き卵を作って型抜きし、おくらは茹でて薄切りにする。  
万能ねぎは小口切り。  
菜の花は茹でておく。
5. ラップに具と3のご飯をのせて形を整え、器に並べ、トッピングして出来上がり。

## ※ 栄 養 成 分 ※

栄養成分	
カロリー	370kcal
タンパク質	12.8g
脂質	2.8g
炭水化物	69.7g
カルシウム	31mg
塩分	0.8g
食物繊維	1.0g

