



食改さんのおすすめレシピ

梅サラダ寿し



材料（4人分）

- | | |
|-----------------|------|
| ・米 | 280g |
| ・あじの干物 | 2枚 |
| ・炊き込みわかめ | 10g |
| ・枝豆（さやつき） | 150g |
| ・青じそ | 8枚 |
| A { | |
| ・酢 | 大さじ2 |
| ・こしょう | 少々 |
| ・梅干し | 2個 |
| （塩分濃度8%、粗みじん切り） | |
| ・サラダ油 | 大さじ3 |

作り方

- ①ご飯を炊く。
- ②Aを合わせてドレッシングを作っておく。
- ③あじの干物は焼き網で両面を焼き、大きめにほぐす。
- ④枝豆は色よくゆでてさやから出す。
- ⑤青じそはせん切りにして水にさらし、布巾で水気をとる。
- ⑥炊き立てのご飯に②を混ぜる。
- ⑦干物、炊き込みわかめ、枝豆を混ぜる。
- ⑧器に盛りつけ、青じそをちらす。

ポイント

- ・酸味のきいた梅サラダ寿し！
- ・熱中症や夏バテしやすい暑い夏にぴったり！

栄養価（1人分）

エネルギー：422kcal
たんぱく質：13.7g
脂質：13.9g
食塩相当量：1.9g