

作 っ て 簡 単

食 べ て 健 康

提 供 : 会 津 若 松 市 食 生 活 改 善 推 進 員

主菜を兼ねた主食「簡単みかん寿司」

エネルギー 446kcal/
たんぱく質 16.3g/脂
質 5.1g/炭水化物
81.3g/食塩相当量
1.3g (一人あたり)

主 食	主 菜	副 菜
1.5	2	-

食事バランスガイド

夏みかんのさわやかな香りが食欲をそそる、これからの季節にピッタリの手軽で簡単な料理です。

【材料・4人分】

米 2 合、水 1 カップ、むきエビ小 12 尾(120 g)、夏みかん 4 ヶ(皮無し 800 g)、うずらの卵 4 ヶ、パセリ 20 g*みつばでも可、アーモンドスライス 20 g、合わせ酢(酒大さじ 2、スキムミルク大さじ 2、米酢大さじ 1、塩 小さじ 1)

【作り方】

[1]夏みかんの上 1/3 を切り、中身を丁寧に出して絞る(外側は器に使用)。*1 カップ強くらいになる。

[2]合わせ酢を作る。

[3]洗い米に[1]、[2]、水 1 カップ、むきエビを加え、軽くかき混ぜ炊き上げる。

[4][3]を 8-10 分蒸らした後、ボールなどに移し、人肌に冷ます。

[5][1]の器に[4]を入れ、ゆでたうずらの卵とアーモンドスライス、パセリを盛り付ける。

ここがポイント

グレープフルーツなど夏みかん以外のものでもおいしくできます。

平成 10 年 6 月 1 日号市政だより掲載料理から