

栄養士さんの ひとSALA

施設で人気のレシピ!
3色いなり寿司

1人分の 栄養価

エネルギー …… 423kcal
たんぱく質 …… 16.1g
脂質 …… 10.2g
カルシウム …… 42mg
食物繊維 …… 0.5g
塩分 …… 0.9g



材料(5人分)

精白米 …… 325g
穀物酢 …… 40g
砂糖 …… 20g
食塩 …… 適量
いなの皮 …… 15枚

トッピング1

鶏ひき肉 …… 50g
醤油 …… 5g
みりん …… 2.5g
砂糖 …… 2.5g
卵 …… 1/2個
枝豆 …… 5粒

トッピング2

さけフレーク …… 25g
イクラ …… 25g
絹さや …… 適量

トッピング3

卵 …… 1/2個
桜でんぶ …… 10g

POINT!

- ・市販の寿司酢や味付きのいなの皮を使用することにより、手軽に作ることができます。
- ・酢飯は少なめにつめることにより、トッピングが盛りつけやすくなります。
- ・上に乗せるトッピングはお好みに合わせて変えることができます。ツナマヨやきゅうりを乗せるとお子さんでも食べやすくなります。

作り方

- ① ご飯を炊き、穀物酢、砂糖、食塩を合わせたものをご飯に混ぜ、酢飯を作る。
- ② 鶏ひき肉を炒め、醤油、みりん、砂糖で味付けをし、鶏そぼろを作る。
- ③ 絹さやは筋を取り、茹でて、食べやすい大きさに切る。
- ④ 卵を炒め、卵そぼろを作る。
- ⑤ いなの皮に酢飯を詰める。
- ⑥ 酢飯の上に具材を盛りつける。

トッピング① 卵そぼろと鶏そぼろを盛りつけ、上に枝豆をのせる。

トッピング② さけフレークとイクラを盛りつけ、上に絹さやをのせる。

トッピング③ 卵そぼろと桜でんぶを盛りつける。

Profile

岩内ふれ愛の郷
経営管理部 栄養管理課
管理栄養士

かい
甲斐 みづき



酪農学園大学 農食環境学群 管理栄養士コース卒業
2020年より勤務

利用者さんの声を聞き、人気のあるメニューを献立に組み込むよう心掛けています。今後も調理員さんと協力しながら、安全においしく食べられる食事作りにつとめていきます。