

ちょこっとちらし寿司



材料

ごはん	110 g
[すし酢]	
〔砂糖	2 g
塩	0.1 g
酢	5 g
鮭フレーク	20 g
[炒り卵]	
〔鶏卵	50 g
砂糖	1.5 g
〔サラダ油	2 g
きゅうり	30 g
きざみのり	1 g

エネルギー: 326kcal
たんぱく質: 15.5g
脂質: 9.7g
食塩相当量: 0.8g

ひとくちメモ

味覚変化がある時でも「酸味」は感じやすいと言われて
います。まろやかな酸味のちらし寿司は、彩りも良くさっ
ぱりと食べやすい一品です。
酢めしは、すし酢を使用する
と手軽に作れます。