

減塩でも味しっかり!

# いなり寿司



油揚げは低たんぱく、  
高エネルギー食品の1つです。  
1枚と半分が  
1回量の目安です。  
3個も食べられます。



## 栄養価 (1人分)

エネルギー	492kcal
たんぱく質	11.9g
塩分	1.3g
カリウム	128mg
リン	157mg

## 材料

### 【2人分】

米……………180g  
※  
    昆布……………1cm(1g)  
    酒……………大さじ1(15ml)  
    食塩……………ひとつまみ(0.5g)  
    水(だし汁)……………200ml  
★  
    酢……………大さじ2(30ml)  
    さとう……………小さじ4(12g)  
白ごま……………少々

いなり揚げ……………3枚(60g)  
♪  
    水(だし汁)……………1/2カップ(100ml)  
    減塩しょうゆ……………大さじ1(15ml)  
    食塩……………ひとつまみ(0.5g)  
    さとう……………小さじ2(6g)  
甘酢生姜……………4枚(10g)



このレシピでの  
「塩ひとつまみ」  
とは……

親指と人差し指で  
塩約0.5gです。

## 作り方

- (1) 米を研ぎ、※の調味料を入れ、30分浸水してから炊く。
- (2) いなり揚げを♪の調味料で煮含ませる。
- (3) ご飯が炊き上がったら★を入れて、しゃもじで切るように混ぜ合わせる。
- (4) 全体に混ざったら、ごはんを広げてうちわで冷ます。
- (5) (2)を半分に切り、(4)のごはんを入れて完成です。お好みに甘酢生姜を添えてお召し上がりください。