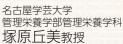
# 健康は にあり

今月のテーマ

## 外食をおうちで 健康アレンジ(その3) -お寿司-



でも放送中!





今月のテーマはお寿司を取り上げてみます。私が 子どもの頃、お寿司といえばとても高級なものでした ので、「家族で一緒にお昼を食べに行こう」としてお寿 司を食べに連れて行ってもらうことはありませんで した。しかし、回転寿司チェーン店が増え、今では家族 みんなで食べに行けるお店になりました。回転寿司は 海外にも多くのお店があり、外国人にも大人気です。 最近はお寿司だけでなく、から揚げなどの1品料理 やデザートまでお寿司と一緒に流れてきます。また、 ゲーム感覚で注文したり、目の前でマグロが解体され たり、楽しいイベントもたくさんあります。高く積み 上げられたお皿を見て、少し食べすぎたな?と思い つつ、もう1皿だけ…とお腹いっぱいになるまで 食べてしまいますが、にぎり1人前(8~10貫)がちょ うど適量です。にぎり1人前の寿司飯の量は、1貫が 約20gとして全て合わせると約200gとなり、コン ビニのおにぎり2個分です。1貫のネタは約10gです ので、全て合わせると約100gとなり、お刺身鉢1人前 の量とほぼ同じです。これだけでは野菜がありませ

んので、にぎり1人前に野菜の小鉢をつけると、量も 栄養バランスも良い食事になります。

お寿司という言葉はにぎやかで楽しいイメージを 膨らませます。お店に行くのも良いですが、ご家族 一緒にお寿司を作ってみてはどうでしょうか。ラップ で包んで作る手まり寿司なら、お子さまも簡単に作 ることができます。回転寿司にご家族で行かれると、 まずまずのお支払いになります。これを思えば、 ご家庭でのお寿司パーティーに豪華な素材を使用 することも可能だと思います。そこで、どうせご家庭 でお寿司を作るなら、健康アレンジしてみませんか? 寿司飯には酢と塩と砂糖を入れますが、この量が意外 と多く、にぎり1人前(寿司飯200g)に使われる食塩 は約2gにもなります。そこで、この食塩を少なく して、代わりにショウガ、ミョウガ、大葉、ゴマなどを 混ぜ込んで味(風味)をつけると半分以下の食塩量に 減らしてもおいしく食べられます。このレシピ以外の いろんな素材を使って楽しい手まり寿司パーティー はいかがでしょうか?

### 華手まり





名古屋学芸大学 管理栄養学部助手 内田かおりさん



駉

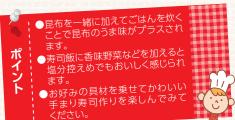
脂質

エネルギー

たんぱく質

#### 作り方

- ① 米は洗って、30分程度吸水後、水気を切り分量の水と昆布を加えて炊飯器で炊く。
- ② 酢、砂糖、食塩は混ぜ合わせておく(合わせ酢)。
- ③ ショウガ、ミョウガ、大葉はみじん切りにする。
- ④ ボウルに炊き上がった米を入れ、合わせ酢を加えて切り混ぜる。合わせ酢がなじんだらうちわであおぎ
- ながらさらに混ぜる。
- ⑤ ④に☆の食材を混ぜる。⑥ ⑤を7等分(1□大の大
- きさ)にして、丸く形を整える。
- ⑦ ラップの上にお好みの 具材、寿司飯の順に 乗せ、もう一度ラップ で包んで形を整える。
- ⑧ お好みでしょうゆを 添えて出来上がり。



#### 【寿司飯】 【たまご手まり】 85g 20g 米 卵 85g 1g 昆布 キュウリ(輪切り) 3g 3g 0.1g 塩 合わせ酢 ねり梅 0.5g 15g 酢 3g 砂糖 【えび手まり】 食塩 0.5g IL. 10g ☆白ごま 3g マヨネーズ 1g ☆ショウガ 4g キュウリ(薄切り) 5g ☆ミョウガ 【海鮮ちらし軍艦】 ☆大葉 2g 5g マグロ(ぶつ切り) 【サーモン手まり】 イカ(ぶつ切り) 5g サーモン 15g 5g キュウリ(角切り) オクラ(刻み) 꾀 3g 焼きのり 1g 【まぐろ・いか手まり】 濃口しょうゆ 1g マグロ 20g 20g イカ 【サーモンチーズ手まり】 プロセスチーズ サーモン 10g プロセスチーズ 3g 【ほたて手まり】 4g 濃口しょうゆ ホタテ 10g オクラ 1g

3g

540kcal

29.2g

12.2g

栄養量(1人分)

炭水化物

食塩相当量

...........

材料(1人分) 7個

73.3g

1.8g