

巻き寿司



材料(1人分・1本分) 336kcal, 4.4単位

米飯 150g	サニーレタス 5g
塩 0.3g	にんじん 10g
穀物酢 10g	塩 0.1g
低カロリー甘味料 5g	きゅうり 10g
砂糖 2g	卵 25g
ノンオイルツナ缶 10g	塩 0.1g
マヨネーズ 3g	うすくちしょうゆ 0.2g
サニーレタス 5g	サラダ油 1g
	焼き海苔 1.5g(1枚)

作り方

1. にんじん、きゅうりは5mm程度の大きさに細長く切る。にんじんは沸騰した水の中に塩を入れて柔らかくなるまでゆでる。
2. 卵をボールで割りほぐし、塩とうすくちしょうゆを加えてよく混ぜ、熱したフライパンにサラダ油を引いて厚焼きの卵を焼く。冷めたら1と同様に5mm程度の大きさに細長く切る。
3. ツナは余分な水分を除き、マヨネーズと和える。
4. サニーレタスは一口大程度にちぎり、流水でよく洗い、水分を拭き取っておく。
5. 耐熱容器に穀物酢・砂糖・低カロリー甘味料・塩を加え、電子レンジで1分ほど加熱し合わせ酢を作る。
6. ごはんに4を加えて切るように混ぜ、冷ます。
7. 焼き海苔に5の寿司飯をまんべんなく広げ、その上にサニーレタス、にんじん、きゅうり、ツナを載せて巻く。

栄養価 (1人当たり)	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)		炭水化物(g)	
	表1	表2	表3	表4	表5	表6(g)	調味料	
単位 (1人当たり)	3	0	0.8	0	0.4	0.1(26.5g)	0.1	

* 計算せず