

# 食事のヒント

## テーマ 洋風ちらし寿司

～見た目も楽しい、低カロリーな一品～

今回は外食でも人気の「寿司」をテーマにしてみました。寿司は、美味しいことはもちろん、気になるカロリーが意外と低いので安心して食べられます。定番のちらし寿司をアレンジして、いくらやまぐろ、えび、卵、胡瓜などを色彩よく飾った「洋風ちらし寿司」をご紹介します。もっともって洋風にしたい場合は、アボカドを入れたり、いつもの酢をワインビネガーなどに変えても新鮮でしょう。



回答は、栄養管理室  
山田 静恵（やまだ しずこ）



材料（1人分）

Menu ●洋風ちらし寿司 ●青菜のピーナッツ和え ●赤だし ●フルーツ

栄養量 ●エネルギー:636kcal ●たんぱく質:34.4kcal ●脂質:10g ●塩分4.2g

洋風ちらし寿司

●寿司飯 米 90g  
A / (●砂糖 大さじ1弱 ●塩 少々  
●酢 大さじ1弱) ●まぐろ 50g ●胡瓜 30g ●塩 少々 ●無頭えび、いくら、干し椎茸 適宜  
B / (●砂糖 少々 ●醤油 小さじ1/3) ●卵 15g ●サラダ油 少々 ●焼きのり 細切り ●甘酢生姜、ねりわさび 各少々 ●たまり醤油 適宜

青菜のピーナッツ和え

●ほうれん草 70g ●人参 10g ●ピーナッツバター 小 さじ1 ●醤油 小さじ1/3

赤だし

●豆腐30g ●花麩、貝割れ大根 適宜 ●赤だし味噌 10g ●だし汁 150cc

フルーツ

●イチゴ 2個 ●キウイ 1/2個

アレンジ

### ■洋風ちらし寿司

1. ご飯は、米と同量の水で炊く。 2. 寿司飯を作る。Aを混ぜ合わせ、炊きあがったご飯に回しかけ、まんべんなく混ぜて冷ましておく。 3. 干し椎茸は戻し、Bで軟らかく煮含めてみじん切りにする。 4. 胡瓜は、0.5mm角くらいに切って、塩をふってしんなりさせ、水で洗って水気を切っておく。 5. 無頭えびは茹でて、胡瓜より少し大きめの角切りにする。 6. まぐろも無頭えびくらいの大さきの角切りにしておく。 7. 卵は薄焼きにして、細切りにし、錦糸卵を作る。 8. 2に、3と4の半量の胡瓜を入れて混ぜ合わせる。 9. 器に8を盛り付け、錦糸卵を上から周りにちらし、中ほどに、まぐろ、いくら、胡瓜、エビをバランスよくのせる。その上から焼きのりをちらし、甘酢生姜とねりわさびものせる。

### ■青菜のピーナッツ和え

1. ほうれん草は、たっぷりの熱湯で茹でる。冷水にとって、3~4cm長さに切り、水気を絞る。 2. ピーナッツバターと醤油を混ぜて、ほうれん草を和えて、器に盛る。

### ■フルーツ

1. イチゴは、洗っておく。キウイフルーツは洗って皮をむき、輪切りにして、両方を形よく器に盛りつける。

### ■赤だし

1. 豆腐はさいの目切り、貝割れ大根は洗って半分に切っておく。花麩は、水でもどしておく。 2. 分量のだし汁を煮立たせ、豆腐、花麩を入れて、火が通ったら味噌を溶き入れ、最後に貝割れ大根を入れて、火を止める。汁椀に盛る。

ちょっと一言

●今回、洋風ちらし寿司に使った寿司ネタの定番・まぐろには、脳を活性化させ、記憶や学習能力を高めたり、老人性痴呆を予防する効果がある脂肪酸・DHA（ドコサヘキサエン酸）や血液の凝固を抑えて、脳梗塞や心筋梗塞などを予防する効果がある脂肪酸・EPA（エイコサペンタエン酸）を多く含んでいます。他に、DHA、EPAが多く含まれる魚介類は、はまち、ぶり、鰯、鯖などがあります。●えび、いか、たこなども寿司にはよく使われますが、これらに含まれる栄養・タウリンは、血中のコレステロール値を低下させる作用があり、血圧を安定させ、高血圧や動脈硬化を予防してくれます。●寿司を食べるときは、寿司だけにしないように、野菜料理を加えると栄養的にも更にバランスがよくなります。野菜が入った汁物や青菜のお浸しなどをおすすめです。