

寿(ことほ)ぎちらし ~ゆめごはんを使ったレシピ~

レシピ提供：齋藤 順子先生 (新北九州腎臓クリニック 管理栄養士)



調理時間(目安)
30分程度

調理時間は柚子なますを漬ける時間を除きます。

♪ワンポイントアドバイス

- 市販のかまぼこやだて巻を使うことでお正月らしさを出しました。
- ゆめごはんはマクトンゼロパウダーを入れることで、エネルギーアップになっています。
- 柚子なますは無塩のなますです。ゆずを使うことで、合わせ酢の風味が増し、ゆずの皮がアクセントになり、美味しくいただけます。

栄養成分値(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)
449	8.8	8.4	85.4
ナトリウム(mg)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
421	140	135	1.1

ゆめごはん1/35トレイとマクトンゼロパウダーのカリウムは上限値で計算しております。

日本食品標準成分表2020年版(八訂)で計算
弊社商品は商品パッケージの栄養成分表示から計算

マクトンゼロパウダーは、一般の油より消化吸収に優れ、体内で速やかにエネルギーに変わるMCT(中鎖脂肪酸油)を主成分とした粉末状の油脂で、手軽にエネルギーを補給することができます。今回のレシピではマクトンゼロパウダーを5g使用することで、39kcalのエネルギーアップができます。

■材料【1人分】

酢	2g	酢	15g
柚子なます	1.5g	砂糖	2g
ゆずの果汁	2g	ゆめごはん1/35トレイ	180g(1パック)
砂糖	1g	マクトンゼロパウダー	5g
ゆずの皮	20g	かまぼこ	10g
大根	5g	だて巻	15g
にんじん	7g	いくら	15g
絹さや	5g		
すし酢			

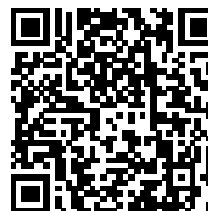
■柚子なますの作り方

- ①ボウルに酢、ゆずの果汁、砂糖を入れてよく混ぜ、せん切りにしたゆずの皮を加えておく。
- ②大根とにんじんは、5cm長さのせん切りにする。
- ③保存容器に②を入れ、①を注いで軽くもみながら混ぜ合わせ、一晩置く。

■寿ぎちらしの作り方

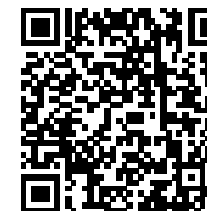
- ①絹さやは茹で、1枚を3等分の斜め切りにする。
- ②ボウルにすし酢、酢、砂糖を入れて混ぜ、合わせ酢を作る。
- ③ゆめごはん1/35トレイはパッケージに記載されている方法で温める。
- ④③をボウルに入れてほぐし、マクトンゼロパウダーを振り入れて混ぜ、②を入れて混ぜ、作って置いた柚子なますを入れて混ぜる。
- ⑤かまぼこは3mmの薄切りにして半分に切り、だて巻は5mm位の厚さに切って、3等分にする。
- ⑥④の寿司飯が冷めたら器に盛り、①の絹さや、⑤を飾り、いくらを添える。

■使用製品



ゆめごはん1/35トレイ

※医師、管理栄養士等との相談、
指導を受けてご使用下さい。



マクトンゼロパウダー