

# 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・精華女子短期大学 非常勤講師）



## ■材料【1人分】

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

## ■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トレーはパッケージに記載されている方法で温める。
- ④ ③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。
- ⑥ ④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。

## ♪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1/35トレーに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トレー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

## ■使用製品



ゆめごはん1/35トレー



マクトンゼロパウダー