

●メタボ対策メニュー

主食 いなり寿司

1人分エネルギー:457kcal 蛋白:11.5g 脂質:10.7g 塩分:2.4g
100gあたりの含有量 総カテキン:97.1mg

緑色でお茶感たっぷりの
おいなりさん。
ご家族でどうぞ。



材料(4人分)

| | | |
|---|------|--------|
| | 米 | 2合 |
| | 水 | 380ml |
| | 酒 | 大1 |
| | 昆布 | 10cm |
| | 油揚げ | 8枚 |
| A | 水 | 200ml |
| | しょう油 | 大2 |
| | 砂糖 | 大1・1/3 |
| | みりん | 大2 |
| | 酒 | 大1 |
| B | 酢 | 大3 |
| | 砂糖 | 大1・1/2 |
| | 塩 | 小3/5 |
| | 粉末緑茶 | 8g |
| | 紅生姜 | 適量 |
| | 白ごま | 適量 |

作り方

- ①米は酒と昆布を入れ、分量の水で炊く。
- ②油揚げは半分に切り、開いたら熱湯で油抜きをし、水気を切っておく。
- ③鍋にAと②の油揚げを入れ中火で煮込む。煮汁が少し残るくらいで火を止め、冷ましておく。
- ④Bを合わせてすし酢を作り、粉末緑茶を溶かしておく。
- ⑤ご飯が炊きあがって蒸らしたらすぐに④を加えて、さっくり混ぜ冷ましておく。
- ⑥⑤が冷めたら、16等分して俵型に握る。
- ⑦油揚げの煮汁を軽く絞り、⑥を詰め、形を整える。