

七夕押し寿司



エネルギー	308kcal
たんぱく質	7.8g
脂質	3.2g
塩分	1.2g

押し寿司は入所者の皆様がとても楽しみにされているメニューです。今回は2層にしましたが、鶏そぼろ、ほうれん草、人参と3層にして、星型のうす焼卵を飾ったりしています。四季折々の旬の食材を具にしたり、行事に合わせた飾り付け、色んな型押しなど、アレンジしてみたいかがでしようか？きっと楽しい食事になりますよ！

介護老人保健施設 ケアポート楽寿園 管理栄養士

〈材料〉 1人分量

米飯	150g	
(合わせ酢) 酢	16cc	
砂糖	7g	
塩	0.7g	
鶏ミンチ	12g	
おろししょうが	0.3g	
油	0.5cc	
A	濃口しょうゆ	1cc
	砂糖	0.5g
	みりん	0.5cc
	酒	0.5cc
ほうれん草	15g	
濃口しょうゆ	0.3cc	
人参	10g	
B	薄口しょうゆ	0.5cc
	みりん	0.5cc
錦糸卵	5g	
桜でんぶ(緑・ピンク)	2g	
甘酢しょうが	5g	

〈作り方〉

- ①米飯に合わせ酢を混ぜて酢飯を作る。
- ②鍋に油を熱し、鶏ミンチ、おろししょうがを炒め、Aの調味量で味を付け、カッターにかける。
- ③ほうれん草は茹でて、濃口しょうゆをふり、小さく切り、カッターに粗くかける。
- ④人参は星型に抜き、Bで味を付けて煮る。
- ⑤錦糸卵を作る。
- ⑥酢飯は3等分に分ける。バットにラップを敷き、酢飯、②の鶏そぼろ、酢飯、③のほうれん草、酢飯の順に広げ、のせ押さえる。2色の桜でんぶ、錦糸卵を斜めに飾り、ラップで覆って、板で押す。
- ⑦食べやすい大きさに切って人参を飾る。
甘酢しょうがを添える。