

薬味たっぷり冷しゃぶ握り



<材料：10個分>

しゃぶしゃぶ用豚肉	60 g	【A ゆで用だし】	
ご飯	300 g	だし汁	150 ml
すし酢	大さじ2	薄口醤油	小さじ1
大葉	10枚	砂糖	小さじ1
玉ねぎ	30 g	おろししょうが	小さじ1/2
あさつき	30 g	【B たれ】	
(または万能ねぎ)		濃口醤油	小さじ1/4
みょうが	1/2個	練りごま	小さじ1
おろししょうが	適宜	①で使用したAのゆで汁	大さじ1
練りわさび	適宜		

<栄養価：4個分>

エネルギー：304kcal たんぱく質：8.4g 脂質：6.4g 炭水化物：50.8g 食塩：0.8g

<作り方>

- ① 小鍋でAを熱し、豚肉を色が変わるまでゆで、ゆで汁を切り、Bで和える。
- ② 玉ねぎは薄くスライスして、水にさらして水気を切る。あさつきは小口切りに、みょうがは千切りにする。
- ③ 温かいご飯300gを用意し、すし酢を均等に混ぜ、10個の舟形に握る。
- ④ 大葉に③をのせ、その上に①を置き、②の玉ねぎ、あさつき、みょうがを飾り、好みでおろししょうがとわさびをのせる。

🏠 一口メモ

食塩は、1個あたり0.2gに抑えています。豚肉をだし汁でゆでることで、だしのうま味が変わり、大葉やみょうがなどの香りのよい薬味を使用することで、香りが増し、塩味が少なくても満足して食べることができます。

🍷 健康・栄養情報

醤油などの塩分が多い調味料をよく使用する日本では、塩分を摂りすぎる傾向があります。塩分を摂りすぎると、脳卒中や心臓病、認知症の原因にもなるため、だしや薬味を上手に活用して、減塩に挑戦しましょう！また、野菜や海藻、果物などに多く含まれるカリウムは、余分なナトリウム(食塩)を体外に排出するのを助けてくれます。カリウムの摂取も心がけましょう。

😊 キッズ

- ・③のご飯を舟形に握る、④の盛り付けなどをやってみましょう。
- ・夏の薬味としてよく使われるみょうがは、しょうがの仲間です。そのよい香りには、食欲増進効果があります。私たちが普段食べているのは、みょうがのつぼみの部分です。他に、つぼみの部分を食べる野菜はどのようなものがあるか調べてみましょう！

🔗 献立例

主食・主菜：薬味たっぷりの冷しゃぶ握り

主菜：枝豆入りだし巻き卵

副菜：焼き野菜のポン酢がけ

