



今月のレシピ



『おしえて先生』で紹介（三重県エリアで放送中）

12月のテーマ：高血圧予防！減塩レシピ

◆ マグロの韓国漬け散らし寿司

● 材料（2人分）

（酢飯）

- ・ ご飯…………… 360g
- ・ 米酢…………… 大さじ2
- ・ 砂糖…………… 大さじ1
- ・ 生姜…………… 10g
- ・ 白ごま…………… 少々

（マグロ漬け）

- ・ マグロ…………… 160g
- ・ だし醤油…………… 小さじ2
- ・ レモン汁…………… 小さじ1
- ・ ゴマ油…………… 小さじ1
- ・ 豆板醤…………… 小さじ1/4

（トッピング）

- ・ 青じそ…………… 4枚
- ・ みょうが…………… 1こ
- ・ 長ネギ…………… 60g
- ・ 白ごま…………… 少々
- ・ 焼き海苔…………… 4切（8切4×10cm）

● 作り方

- ① 生姜を細い千切りにする。酢、砂糖を合わせよく溶かし、生姜を入れ5分ほどつけておく。
- ② ご飯は少し固めに炊きあげ、①を加え切るように混ぜる。白ごまを混ぜ合わせ、しばらく冷ます。
- ③ マグロをそぎ切りにする。
- ④ ボールにしょうゆ、レモン汁、ごま油、豆板醤をよく混ぜ合わせ、マグロを漬ける。（冷蔵庫で約10分）
- ⑤ 青じそ、みょうがは千切りにする。長ねぎは5cmほどの長さに切り、繊維に沿って縦に千切りにし水にさらす。
- ⑥ 青じそ、みょうが、長ネギを混ぜ合わせ、酢飯の上に散りばめる。その上に漬けたマグロのをせ、上から白ごま、細かくした海苔を散らす。



器：半泥子廣永窯

● 栄養素（1人分）●

炭水化物……………	75.6g
エネルギー……………	449kcal
タンパク質……………	24.8g
脂質……………	3.3g
塩分……………	0.6g