

KENKO RECIPE

高血圧

## 手巻きずし

### POINT

甘酢しょうがや香りのよい食材を  
ごはんに合わせて、  
しょうゆをつけなくても  
おいしく減塩に。



主食  
&  
主菜

手巻きずし  
各1本分

エビ  
131kcal  
食塩相当量  
0.1g

サケ  
135kcal  
食塩相当量  
0.2g

シラス干し  
132kcal  
食塩相当量  
0.6g

ずし飯(約50g)  
+のり+具の場合



## KENKO RECIPE ◆ 高血圧

### 手巻きずし

手巻きずし各1本分 ◆ エビ / 131kcal、食塩相当量 0.1g ◆ サケ / 135kcal、食塩相当量 0.2g ◆ シラス干し / 132kcal、食塩相当量 0.6g

#### 材料 (2人分)

すし飯  
温かいごはん … 320g \*  
甘酢しょうが (汁けをきる)  
… 80g

青じそ … 10枚  
いり白ごま … 大さじ2

ゆでエビ … 2尾 (40g)

甘塩ザケ … ¼切れ (20g)

シラス干し … 30g

焼きのり・サニーレタス・青じそ・  
きゅうり … 各適量

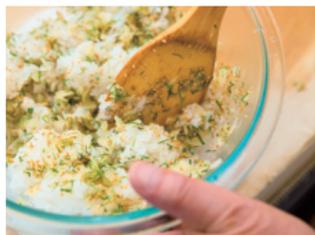
\* 米1合分に相当。

#### 作り方

① すし飯を作る。甘酢しょうがはみじん切り、青じそはせん切りにし、ごまとともにごはん混ぜる (写真)。

② エビは殻をむき、甘塩ザケは焼いて身をほぐす。

③ 焼きのりやサニーレタスにすし飯をのせ、②、シラス干しなどを具にして巻く。青じそやきゅうりなどを添え、好みでいっしょに巻いても。



### 甘酢しょうが

10g ◆ 3kcal、食塩相当量 0g

#### 材料 (作りやすい分量)

しょうが (あれば新しょうが) … 150g

甘酢  
酢・水 … 各120ml  
砂糖 … 大さじ2  
塩 … ミニスプーン1

#### 作り方

① しょうがは皮をこそげとり、繊維に沿って薄切りにする。

② 甘酢の材料は混ぜ合わせる。

③ ①をさっと湯通しし、湯をきって②に20分ほど漬ける。

★冷蔵庫で2週間ほどもつ。