

# 低カロリーー甘味料で作る！ 県病院の散らし寿司

## 材料(1人)

A	ご飯	180g	C	焼き穴子	20g
	酢	15ml		ごぼう	15g
	マービー粉末	6.5g		にんじん	15g
	塩	1.5g		かんぴょう(乾)	3g
B	グリーンピース	3g	干しいたけ(乾)	2g	
	卵	10g	料理酒	5ml	
	油	少々	濃口しょうゆ	3ml	
	焼き海苔	少々	マービー粉末	2g	

1人分

エネルギー  
**428kcal**

塩分  
**2.3g**



## 作り方

- ①ごぼうはさがきにし水につけてあくをとる。にんじんは千切りにする。
- ②かんぴょうはさっと水洗いし、一つまみの塩でもみ洗いして水で流してから、軽く絞り水を切りたっぷりのお湯で適当な固さに茹でて切る。
- ③干しいたけは水でしっかり戻し、絞って千切りにする。
- ④酢とマービー粉末、塩を混ぜておき、炊きたてのご飯にかけて酢飯を作る。
- ⑤Bで錦糸卵を作る。焼き穴子は小さく切っておく。
- ⑥①②③をCの調味料で水気がなくなるまで煮て④の酢飯に混ぜる。
- ⑦⑥にグリーンピースと焼き穴子を混ぜ、錦糸卵と焼きのりを飾る。

県病院の給食で実際に提供しているメニューです！

