

【低たんぱくミート（ミンチ状肉様食品）】押し寿司



材料（1皿分）

★やさしくラクケア 低たんぱくミート（ミンチ状肉様食品）乾燥タイプ 500g	20g
水（戻し用）	50g

ツナ缶（オイル漬けフレークライト）	35g
-----酢めし-----	
★やさしくラクケア サトウの低たんぱくごはん 1/25 180g	1個 (180g)
酢	25g
砂糖	小さじ1
塩	0.5g

しそ	2g
きゅうり（薄切り）	20g
にんじん（薄切り花形）	5g

★はハウスギャバン取り扱い商品です

レシピのポイント

【栄養成分】

- 1皿分 たんぱく質 6.8g、脂質 8.4g、炭水化物 94.9g、食物繊維 9.7g、カリウム 71mg、リン 43mg
 - 「サトウの低たんぱくごはん」の風味、食感は酢めしと相性抜群です。さっぱりとして、食べやすい一品です。
 - 行事食や持ち運びにもおすすめです。
 - 野菜の切り方にひと手間を加えることで、見た目も華やかに仕上がります。
 - ①は下記の方法でも湯戻しできます。
- ・耐熱容器に「やさしくラクケア 低たんぱくミート（ミンチ状肉様食品）乾燥タイプ」、熱湯を加え、ラップをしてそのまま蒸らす（約 18 分）。

作り方

調理時間 **20** 分

- ① 耐熱容器に「やさしくラクケア 低たんぱくミート（ミンチ状肉様食品）乾燥タイプ」と水を入れ、ラップをして電子レンジで温め（目安：500W50秒・600W40秒）、そのまま蒸らしておく（約 5 分）。
- ② ①とツナ缶を混ぜ合わせる。
- ③ 「やさしくラクケア サトウの低たんぱくごはん 1 / 2 5」を表示通り温め、酢、砂糖、塩を加え混ぜ合わせ、酢めしを作る。
- ④ ラップを敷いた型に、酢めし半量、しそ、②、残りの酢めしの順に詰め、しっかり押す。
- ⑤ ④を皿にのせ、その上にきゅうり、にんじんを飾る。

栄養価（参考値）

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
合計	449	6.8	8.4	94.9	1.0
1皿分	449	6.8	8.4	94.9	1.0

参考原価

合計	約 326.5 円
1皿分	約 326.5 円