

【低たんぱくミート（ミンチ状肉様食品）】手巻き寿司



レシピのポイント

【栄養成分】

- 1皿分 たんぱく質 8.7g、脂質 12.4g、炭水化物 95.9g、食物繊維 11.8g、カリウム 384mg、リン 176mg
 - 手巻き寿司にすることで、持ち運びやすく手軽に食べられます。
 - 彩りも華やかで、お弁当や行事食にも最適です。
 - 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）。

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

しょう油	3g
みりん	3g
サラダ油	2g

卵	1個
風味調味料（顆粒和風だし）	0.2g
サラダ油	4g

小松菜（一口大）	30g
にんじん（せん切り）	20g
風味調味料（顆粒和風だし）	0.5g

★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)
焼きのり	適量

★はハウスギャバン取り扱い商品です

作り方

調理時間 **15** 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 「やさしくラクケア サトウの低たんぱくごはん 1 / 2 5」は表示通り温めておく。
- ③ フライパンにサラダ油（2g）を熱し、①に、しょう油、みりんを加え炒め、味をととのえる。
- ④ 卵に和風だし（0.2g）を加えよく溶きほぐしておく。フライパンにサラダ油（4g）を熱し、薄焼き卵を作る。
- ⑤ にんじん、小松菜はレンジ等で加熱し、和風だし（0.5g）を加え下味をつける。
- ⑥ ラップに焼きのりを敷き、その上に②のごはん、③～⑤の具材を乗せて巻く。

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	494	8.7	12.4	95.9	1.2
1皿分	494	8.7	12.4	95.9	1.2

参考原価

合計	約 315.2 円
1皿分	約 315.2 円