

うなぎちらし寿司



主食

エネルギー 500kcal
たんぱく質 17.0g
カリウム 286mg
リン 236mg
塩分 1.4g

<Point>

<うなぎについて>

うなぎは、蛋白質やビタミン、ミネラルが豊富な食品のため、夏バテして食欲のない時の栄養補給源として昔から「土用丑の日」にうなぎを食べる習慣がついています。**ただし栄養価が高い分、カリウム、リンが多い食品でもあるため、食べる量には注意が必要です。**今回のレシピでは**カリウムとリンに考慮し、透析患者さんに適したうなぎ料理**を紹介させて頂きました。今年の猛暑を乗り切るためにうなぎを食べたいと思っている方も多いかと思しますので、ぜひ参考にしてください。

材料（2人分）

うなぎ蒲焼・・・100g
みょうが・・・15g（1個）
きゅうり・・・40g
塩・・・少々
白飯・・・360g
甘酢
*食酢・・・40ml
*砂糖・・・9g（大さじ1）
うなぎのタレ・・・10g
白ゴマ・・・4g
焼きのり・・・少々

作り方

1. お米を炊く。うなぎは 1cm 幅に切る。みょうがは縦半分に切って斜め切りにし、軽く湯通しした後しっかり水気を切って甘酢に漬けておく。きゅうりは薄い輪切りにして塩少々をもみ込み、5～10分置いて水洗いし、しっかり水気を絞る。
2. ご飯が炊きあがったら、ボールにご飯をうつす。みょうがを残して甘酢をかけ、しゃもじで切るように混ぜ合わせ、うちわであおぐなどして冷ます。
3. 粗熱がとれたら、みょうが、きゅうり、白ゴマ、うなぎのタレを加えて混ぜ合わせる。
4. うなぎを加え、形が崩れないように軽く混ぜ合わせる。
5. 器に盛って刻みのりを散らす。完成。