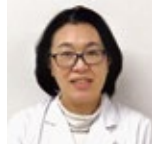




エゾシカ肉そぼろの 洋風野菜ちらし寿司



(株)日総 課長 栄養士
白山智子

高齢の方に好まれる、ちらし寿司をエゾシカ肉でアレンジしました。肉をそぼろにすることで摂取しやすくなり、野菜の酢漬けの酸味は食欲増進に繋がり、見た目も鮮やかです。また、野菜のビタミンCは鉄分の吸収促進にも効果があります。



貧血予防に！



材料 (2人前) ~ 1人単価 ~225円(参考値)

〈酢飯〉		〈野菜酢漬け〉			
米飯	300g	赤パプリカ(スライス)	20g		
~合わせ酢~		赤玉葱(スライス)	20g		
A	酢	大さじ1	生椎茸(スライス)	1枚	
	砂糖	大さじ1	胡瓜(スライス)	20g	
	塩	小さじ1/4			
〈そぼろ〉		C	酢	大さじ2	
エゾシカもも挽肉	40g	砂糖	大さじ2		
生姜(みじん切り)	3g	塩	小さじ1/2		
サラダ油	少々	〈錦糸卵〉			
B	醤油	大さじ1	卵	1個	
	砂糖	大さじ3/4	D	砂糖	小さじ1/2
	料理酒	大さじ1/2	塩	少々	
		サラダ油	適宜		

掲載レシピ アレルギー物質



作り方 調理時間目安: 60分

- 1 米飯を炊き、Aを加え酢飯をつくる。
- 2 鍋にサラダ油を熱しエゾシカ挽肉と生姜を炒め、Bを加え汁気がなくなるまで加熱してそぼろにする。
- 3 赤パプリカ、赤玉葱、生椎茸を茹で、熱いうちにCに漬ける。冷めたら胡瓜を加える。
- 4 溶卵にDを合わせ、薄焼き卵をつくり粗熱がとれたら千切りに切る。
- 5 ①の酢飯を器に盛り、②③④を上盛りに盛り付けて出来上がり。

栄養価 (1人分)	エネルギー	431kcal	炭水化物	80.5g	ビタミンA	29μgRAE	ビタミンC	19mg
	たんぱく質	6.8g	カルシウム	19mg	ビタミンB1	0.16mg	食物繊維	1.4g
	脂質	4.6g	鉄	1.9mg	ビタミンB2	0.23mg	食塩相当量	1.1g