



毎日の食事を
おいしく、楽しく
健康に

シニアの方にも やさしいレシピ

管理栄養士
「デザイナーフーズ」
野菜セミナー講師
市野 真理子先生



夏の香味野菜で さっぱりちらし



1人分
エネルギー

320
kcal

1人分
食塩相当量

1.6g

1人分
★カルシウム

95mg

※日本食品標準成分表
2021年版(八訂)の栄養成分値を参考
※写真はイメージです。

夏の暑い日も、 香味野菜の香りと味わいでさっぱり気分爽快

お酢にはクエン酸が含まれており、疲労回復や食欲増進の効果があるといわれています。
薬味をふんだんに使用することで夏バテ、食欲不振な時でも食べやすいメニューです。

材料(4人分)

米	1.5合(225g)	あじの干物	2枚	みょうが	2本
水	260ml	生姜	30g	焼き海苔	2枚
昆布	10cm長さ	大葉	10枚	白いりごま	大さじ3
すし酢	大さじ3	小ねぎ	1束(20g)		

- 1 米は研いでザルに上げて10分ほど置いた後、炊飯釜に入れ、水と昆布を加えて炊きます。
- 2 ご飯が炊き上がった後昆布を取り出し、水で湿らせた飯台に移し、すし酢を回し入れます。
- 3 あじの干物を焼き、頭、皮のかたいところ、骨を取り除き、食べやすい大きさにほぐします。
- 4 生姜と大葉は千切り、小ねぎとみょうがは小口切りにします。
焼き海苔は細かく手でちぎります。
- 5 2の酢飯にちぎった海苔といりごまを加えてさっくりと混ぜ、4の香味野菜をそれぞれ半量ずつ入れて混ぜ合わせます。
- 6 器に盛り付け、3のあじと残りの香味野菜を散らします。



香味野菜の生姜、大葉、小ねぎ、みょうがは千切りや小口切りで細かく
切ることによって、すし飯と絡みやすく食べやすくなります。
すし酢はごはんが熱いうちに回し入れ、全体に混ぜ合わせます。