

# へしこの青嵐 (へしこと夏野菜のお寿司)



一人分：エネルギー235kcal 塩分0.9g 野菜量55g

## 【材料2人分】

へしこ (ほぐしたもの) 12g  
 きゅうり……1/2本  
 青じそ……4枚  
 みょうが……1個  
 枝豆 (茹でた中身) 1/4カップ  
 生姜の甘酢漬け (みじん切り)  
 ……大さじ1

米……1カップ  
 水……1カップ  
 みりん…大さじ1/2  
 \*合わせ酢\*  
 酢……1/4カップ  
 砂糖……大さじ1  
 塩…小さじ1/4

## 【作り方】



①米を洗い、水とみりんを加え炊く。



②きゅうり、青じそ、みょうがを干切りにする。



③鍋に合わせ酢の材料を加え火にかけ砂糖と塩を溶かす。



④炊き上がったご飯に③を回しかけ、混ぜる。



⑤④に生姜、へしこ1/2、枝豆を加え混ぜ合わせる。



⑥続けて②の1/2を加える。



⑦混ぜ合わせる。



⑧⑦を器に盛り、②の残りを散らしてできあがり♪

野菜は1日350g!



【美浜町健康福祉課】  
(株) 東方健美研究所  
新倉久美子氏 監修