

食を楽しむ、考える。



One Point! てまり寿司とは、てまりの様に形づくった寿司のことで、前菜やお凌ぎ（料理の間に出来る少量のすし）に用いられます。

見た目もかわいい「てまり寿司」
ひなまつりパーティーにいかが？
にぎやか手まり寿司

材料（2人分）

- 温かいご飯 …………… 300g
- 910** べんり酢（すし酢）… 大さじ2+1/3
- 269506** スモークサーモン … 2枚（約20g）
- ローストビーフ …………… 2枚（約20g）
- 265608** 生ハム …………… 2枚（約10g）
- アボカド（うす切） …………… 2枚（約10g）
- 千枚漬 …………… 1/4枚を2枚（約10g）
- ちりめん山椒 …………… 4g
- あしらい（ケイパー・スタフドオリーブ・レモン・木の芽など） …… お好みで少々
- 15cm四方のラップ …………… 10枚

作り方

- ① ご飯にすし酢をまわしかけ、しゃもじで切るように混ぜる。10等分して軽く丸めておく。
- ② ラップの中央にアボカドと生ハムを置いてその上に①のすし飯をのせ、しっかりと丸く包む。その他の具材も包みやすい大きさに切り揃え、すし飯をのせて丸く包む。皿に並べて好みのあしらいを添える。

解冻

269506 冷凍 次回 3月4回

中村屋
スモークサーモン
(サラダ用)

70g ★ 銀鮭：チリ産

切り落としのため小さい部分も混ざります。

銀鮭を桜とクルミのチップで燻製。
(161kcal・食塩相当1.1g/1袋)



「表紙掲載品」

本体 **458円**
(税込 495円)



滋賀県栄養士会
管理栄養士
齊田 充子さん

滋賀県を中心にデイサービスでの栄養指導、民間企業の食生活改善事業にあたっています。

女性の健康維持に欠かせない スモークサーモン

スモークサーモンは鮭を燻製したものです。低エネルギーで免疫力を高める効果のあるたんぱく質や不足しがちなビタミンDが豊富です。ビタミンDはカルシウムやリンの吸収を促し、骨の健康を維持する働きのほか心臓などの体内で重要な働きをしているカルシウムの血中濃度を調整する働きもしています。ビタミンB12も多く含まれます。ビタミンB12は特に高齢者や胃酸分泌の低い方の慢性疲労や体力低下、貧血予防にも役立ちます。糖質や脂質は少ないですが健康維持に大切なDHAやEPAを含んでいます。

スモークサーモン