

おにぎり

材料 《一人分》

| | |
|----------|-------|
| 1/35ゆめご飯 | 120 g |
| 生鮭(秋鮭) | 10 g |
| 食塩 | 0.3 g |
| 焼き海苔 | 0.5 g |

今回は、冷やしうどん100gと一緒に食べる為にゆめご飯は120gと少なめになっています。おにぎりだけ食べる場合は最低、ゆめご飯180g~200gにしましょう。



作り方

- ① 生鮭両面に塩を満遍なくふり、10分程おく。
- ② 魚焼きグリルに水をはり庫内を温め、①を網の上ののせ強火で焼く。(両面焼きタイプで無い場合は途中で裏返す。) 焼きあがったらお皿に取り2つに切りわけておく。
- ③ 1/35ゆめご飯を温める。電子レンジ500Wの場合は約2分温めてから、裏返して30秒程蒸らす。熱湯の場合約12分加熱する。
- ④ 温まった③を60gずつに分け、②を真ん中に挟みお握りを握る。
- ⑤ 焼き海苔を巻き、お皿に盛り付ける。

市販の塩鮭は甘塩でも塩分が多く、地域や店によってかなり塩分量が異なります。生鮭に自分で計量したお塩を振ると、好みの味付けに調整できるので安心ですね。今回は濃い目の味付けなので薄味でも大丈夫な方は食塩量を減らしましょう。

~ゆめ1/25炊飯米利用の場合~

- ① ゆめ1/25炊飯米と炊飯用の水を計量する。(炊飯器の目盛りは使わない!!) (ゆめ1/25炊飯米70g・炊飯用水80gで炊きあがり約130gなので2人前以上で炊飯する事をお勧めします)
- ② お釜に①を入れ、しゃもじで混ぜて米を沈め、すぐに炊飯器のスイッチを入れる。(無洗米なので洗米しない・浸漬時間も不要)
- ③ 1/25炊飯米は炊き上がったなら15分以上蒸らし、ざっくりかき混ぜ、人数分に分け、焼いた鮭を真ん中に挟みお握りを握り、焼き海苔を巻く。

| 材料 | 一人分 g | 1人分 - Kcal | たんぱく質 g | カリウム mg | リン mg | 塩分 g |
|----------|----------|---------------|------------|------------|----------|---------|
| 1/35ゆめご飯 | 120 | 194 | 0.08 | 0 | 18 | 0 |
| 生鮭(秋鮭) | 10 | 13 | 2.23 | 35 | 24 | 0.02 |
| 食塩 | 0.3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.3 |
| 焼き海苔 | 0.5 | 1 | 0.21 | 12 | 4 | 0.01 |
| 小計 | | 208 | 2.52 | 47 | 46 | 0.33 |

動物性蛋白質