

おいしく減塩!



志木市 プロジェクト
減らソルト

No.2

混ぜ寿司

香味野菜でさわやかに!



0.5g

— 減らソルトレシピ —

材料 2人分

米	2/3合
雑穀米	10g
刺身	80g
みょうが	2個
青しそ	6枚
生姜	大さじ1/2
いりごま(白)	小さじ2
酢	大さじ1・1/2
砂糖	大さじ1



A	ごま油	小さじ1
	塩	小さじ1/8
	こしょう	少々

作り方

1. 米、雑穀米は通常の水加減で炊く。
2. 刺身は薄めのそぎ切りにし、Aと合わせておく。
3. みょうがは小口切り、生姜はみじん切り、青しそは小さ目にちぎり、合わせて冷水に1~2分さらして水けを切っておく。
4. ごはんが炊けたら、酢、砂糖を合わせておいたものを混ぜ、冷ます。
5. 2、3、4を合わせてさっくりと混ぜ、皿に盛り、ごまを散らす。

※刺身は白身魚(写真は鯛を使用)がおすすめ!