

→今月の【 簡単レシピ 】 2025/3 月更新

今月は『変わり散らし寿司』をご紹介!! 果物の酸味やオリーブ油を使っているので、甘さ控えめなヘルシー散らし寿司のレシピです。寿司は血糖値が上がりやすく…とお困りの方に朗報です(#^.^#)

簡単レシピ 『変わり~ちらし寿司』

牛肉ちらし寿司 (3人分)

米	1合(160g)
薄口醤油	小2(12g)
料理酒	大1(15g)
砂糖	小2(6g)
グレープフルーツ汁	1/2個(45g)
オリーブ油	大1(18g)
牛小間切	150g
濃口醤油	小2(12g)
料理酒	大1(15g)
砂糖	小2(6g)
生姜みじん	3g
油	適量
卵	2個(100g)
水菜	60g
グレープフルーツ	1/2個(100g)
すりゴマ	適量



○栄養量(1人分) エネルギー-481kcal 塩分1.7g

- ①グレープフルーツは1/2個を搾って果汁をとり、残りは皮と薄皮をむいて果肉にして一口大に切る。水菜は2cm長に切る
- ②牛肉は調味料Bを加えて馴染ませ、フライパンに油を熱して汁気がなくなるまで炒る
- ③卵はフライパンで加熱して炒り卵にする
- ④米は少な目の水で炊き、調味料Aを加えてサッと混ぜる。馴染んだらオリーブ油を加えて粗熱をとる
- ⑤④に水菜とグレープフルーツ果肉を加えて軽く混ぜ、器に盛って②③を散らしてすりゴマをふる

簡単ちらし寿司 (3人分)

ごはん	1合分(360g)
混ぜご飯の素	1合分(56g)
酢	大3(45g)
卵	1個(50g)
きぬさや	6枚(15g)

○栄養量(1人分) エネルギー-262kcal 塩分1.1g



- ①温かいご飯に混ぜご飯の素を加え、酢を加えてサッと混ぜて粗熱を取る
- ②卵は薄焼きにして千切りにする
- ③きぬさやは筋を取って塩ゆでし、千切にする
- ④器に①盛り、②③を散らす

今回使用したのは
こちらの混ぜご飯の素!!
1合分(茶碗2杯分)が
2袋入っていました



菜の花サラダ寿司 (3人分)

米	1合(160g)	①赤玉ねぎはみじん切り、ベビーチーズとカニかまは1cm長に切り、菜の花は根本を2cmほど切落して1cm長に切ってゆでる
レモン汁	大2(30g)	②卵はフライパンで加熱して炒り卵にする
塩	小1(3g)	③米は少な目の水で炊き、よく溶かしたレモン汁と塩、赤玉ねぎのみじん切りを加えてサッと混ぜる。馴染んだらオリーブ油とすりゴマを加え、粗熱をとる
赤玉ねぎ	1/4個(50g)	④器に③を盛り、ベビーチーズ、カニかま、菜の花、炒り卵を散らす
すりゴマ	小1(5g)	
オリーブ油	大1(18g)	
卵	2個	
菜の花	100g	
ベビーチーズ	3個(40g)	
カニかま	2本(60g)	

○栄養量(1人分) エネルギー-369kcal 塩分1.9g

