



牛肉とごぼうの混ぜ寿司



1人分 396kcal たんぱく質 13.3g 塩分 1.2g

材 料	4～5人分	作り方
【すし飯】		
ごはん	2合	①ごはんを炊く。 ②★の材料を合わせる。 ③ごはんが炊けたら、★の合わせ酢と混ぜ合わせてすし飯を作る。(2合分のごはんは約700g)
★清酒	大さじ1 (15g)	
★酢	大さじ3 (45g)	
★塩	小さじ1/3 (1.5g)	
★砂糖	大さじ3 (27g)	
【混ぜる具】		
牛もも肉	160g	①ごぼうはさがきにして、酢水にさらし、水気を切っておく。 ②青じそは軸を除き、繊維を切るように細かく切り、水にさらしておく。牛肉は2cmに切る。 ③フライパンに分量の砂糖・しょうゆ・みりんを混ぜ合わせて煮立て、牛肉をほぐしながら加えてサッと煮て、取り出す。 ④ごぼうを③に加えて汁気がなくなるまで煮る。
●砂糖	大さじ1 (9g)	
●しょうゆ	大さじ1 (18g)	
●本みりん	大さじ1 (18g)	
ごぼう	1本 (60g)	
青じそ	5枚 (5g)	
【寿司をつくる】		
①すし飯に牛肉とごぼうを混ぜ合わせる。 ②さらに混ぜ合わせたすし飯を盛り、上に青じそを散らす。		

※栄養価はレシピを4人分とした場合の計算です