

主食 献立名： らっきょうずし

らっきょうの風味で、漬け汁をいかしたお手軽酢飯でもおいしく減塩。

●材料（6人分）

精白米	330 g
水	570 g
らっきょう甘酢漬け	96 g
らっきょう漬けの汁	72 g
しらす干し	24 g
青じそ	6枚（7.2 g）
いりごま	小さじ4（11 g）

●作り方

- ① 材料を切る。
 - ・らっきょうの甘酢漬け → 半分に切り、縦薄切り
 - ・青じそ → 縦半分の細切り
 - ・いりごま → 粗く刻む
- ② 米は洗い、ザルに上げ、30分くらい置いて炊く。
- ③ 炊けたご飯にらっきょう漬けの汁を加え、切るようにして混ぜ合わせる。
- ④ らっきょう 1/2 量としらす干しを加え、混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に盛り、残りのらっきょうと青じそ、ごまを散らす。

●栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
247	4.8	1.6	0.6