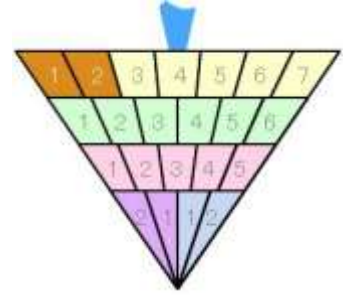


安芸高田市



食事バランスガイドでは



押し寿司

【材料（4人分）】

米…3 カップ

水…3 カップ強

出し昆布…10cm 角 1 枚

酒…少々

煮豆（うずら豆）…適量

合わせ酢

酢 …大さじ 1

砂糖…大さじ 1

塩 …小さじ 2 と 1/2

（上にのせる具）

かまぼこ

薄焼き卵

にんじんの葉

黒ゴマ

適量

【作り方】

- ① 米は洗い、水・昆布・酒を加え 20 分ほど置き炊いて 10 分蒸らす。合わせ酢を混ぜて寿司飯を作る。
- ② 寿司箱（型抜き・松竹梅などの型抜き）に寿司飯を半量入れ、中心に煮豆を入れてその上に寿司飯を入れる。
- ③ ②の上にかまぼこ（いちょう切り）・薄焼き卵（ひし形に切る）・にんじんの葉をのせて押し出す。出来上がりに黒ごまを飾る。

《いわれ》

お祭り、節句、お誕生日等には、松竹梅の型で押した寿司を作っています。お誕生日には中に豆を入れてマメに大きくなるようにと思いを入れて作ったものです。

栄養成分（1人分）

エネルギー455kcal，たんぱく質 7.2g，脂質 1.1g，炭水化物 100.0g，塩分 3.1g