

## 主 食 献立名： 手網寿司

ごはんを乳清（ホエー）で炊き上げます！

### ●材料（6人分）

米	400 g（6本分）	きゅうり	2本	
A	酢	大さじ2	塩	0.5 g
	砂糖	大さじ1		
	塩	小さじ1/3	卵	2個
		サラダ油	適量	
かにかま	12本			
わさび	適量			

### ●作り方

- ① ごはんは、乳清（ホエー【★】）と水で、炊飯器の目盛よりやや少なめに水加減して炊く。
- ② A（すし酢）の調味料を合わせ、炊き上がったごはんに混ぜる。
- ③ 卵は塩少々を入れて、**2枚の薄焼き卵**にし、3cm幅×7cm長さに切る。
- ④ きゅうりは板ずりをし、3等分してから縦のごく薄切りにし、水気をふきとる。
- ⑤ まきすにラップを敷き、きゅうり、卵、かにかまを**斜めに並べ**、好みでわさびを中央にぬる。※かにかまは軽くつぶし、半分にさく
- ⑥ 1/6量のすしめしを棒状ににぎり、⑤の上に置き、ラップごと巻く。少しおいてから、食べやすい大きさに切る。



### ●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)
232	7.4	2.6	0.8