

# かんたんちらし寿司

一人当たり栄養価：エネルギー 476kcal/たんぱく質 19.5g/塩分 1.7g



**すし酢の代わりに甘酢生姜をご飯に加えることで、簡単にすし飯になります。**  
**缶詰を開け、野菜を切るだけ！**  
**火を使わず、手軽に作ることができます。**

## 材料( 2人分)

- ご飯 300g
- 甘酢生姜 30g
- さんま蒲焼缶 1缶(190g)
- きゅうり 1本
- 白ごま 大さじ1
- 大葉、みょうが、きざみのり 適量

## 作り方

1. きゅうりを薄切りし、塩でしんなりしたら水洗いして絞る。
2. ご飯に、刻んだ甘酢生姜、きゅうり、さんま缶、白ごまをまぜる。
3. 刻んだ大葉、みょうが、のりを散らす。