

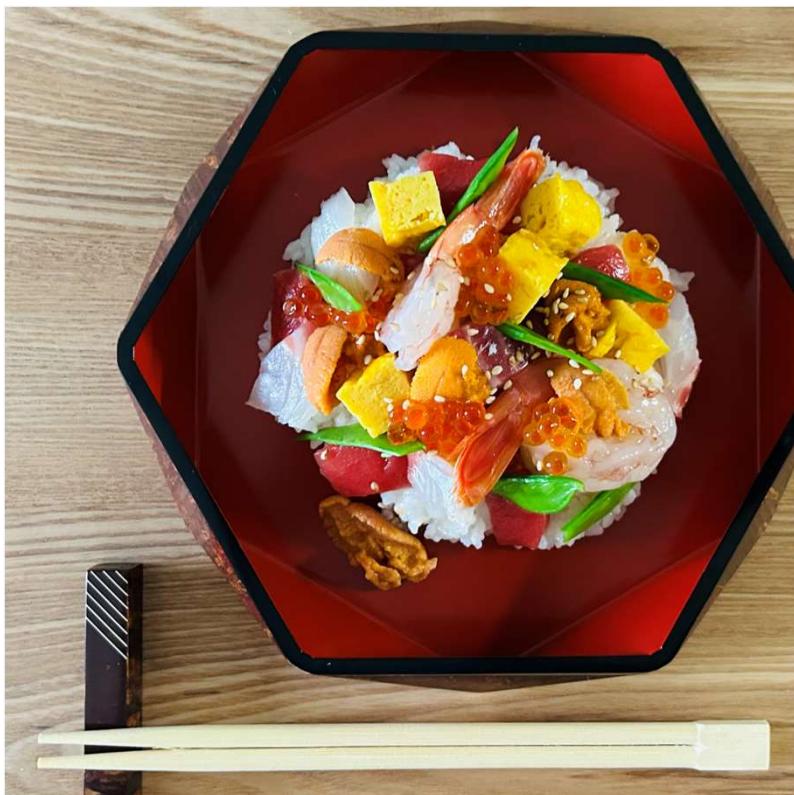
# 海鮮ちらし寿司

お刺身は基本的にカロリーが低く、糖質も少ないです。また、サーモンや海老には抗酸化物質であるアスタキサンチンが多く含まれています。すし飯はお砂糖を使うため糖質が高くなるので、今回は血糖値を上げにくいオリゴ糖を使用しました。  
また、かぼすを使用することでビタミンCも摂取でき風味もアップします。



アンチエイジング食材

甲殻類 かぼす オリゴ糖



ボウル ダイヤモンド  
カトラリーレスト カヴァーズ

## <材料> 2人分

ご飯	2膳	いくら	大さじ 2
米酢	40g	さやえんどう	3-4本
かぼす	1個	卵	1個
オリゴ糖	大さじ 2	砂糖	大さじ 1
塩	少々	サラダ油	適量
お好みの刺身	適量	白ごま	少々

(マグロ、エビ、鯛、ウニ、サーモン、イカなど)

## <作り方>

- 1 温かいご飯に米酢とかぼすの搾り汁、オリゴ糖、塩を入れ切るように混ぜて冷ます。
- 2 とき卵に砂糖を加え、卵焼きを作り、1cm角にきる。
- 3 さやえんどうの筋を取り、さっと茹でる。  
(お湯に塩を少々入れると色が鮮やかになります)
- 4 1を器に盛り付け、お好みのお刺身、卵焼き、さやえんどう、イクラをのせる。
- 5 最後に白ごまを散らす。

