

お寿司を食べる時のポイント



お寿司はご飯・魚介類などの組み合わせが多く、低脂肪で良質のたんぱく質を摂ることができるメニューです。食べる時には、量や組み合わせに気を配りましょう。

お寿司メニューの注意点

● ご飯の量 が多くなりやすい

すし飯は握って(固めて)あるので、思った以上にご飯の量は多くなります。

● 塩分・糖分 が多い

すし飯には、塩と砂糖が入っています。また、しょうゆは付けすぎないようにしましょう。

● 野菜 が摂りにくい

外食時：寿司だけになりがちなので、他の食事で野菜をたっぷり摂るようにしましょう。

自宅で食べる時：野菜料理と組み合わせる(おひたし、汁物など)ようにしましょう。

市販の寿司 ご飯量とエネルギー

表示は1個あたり

太巻き



ご飯 35g

81 kcal

細巻き(かつぱ)



ご飯 15g

26 kcal

にぎり(まぐろ)



ご飯 20g

48 kcal

軍艦(いくら)



ご飯 20g

48 kcal

バッテラ



ご飯 30g

74 kcal

いなり



ご飯 40g

109 kcal

茶巾



ご飯 70g

180 kcal

手巻き(ツナ)



ご飯 80g

221 kcal

※ ご飯量・エネルギーは目安です(商品によって多少異なります)

基本の寿司飯

● 材料(2人分)

ご飯…300g A { すし酢…大さじ1・1/3 しそ…2枚 ごま…小さじ2
 { 米酢…小さじ2 生姜…10g

● 作り方

- ① しそ、生姜はみじん切りにする。ごまは鍋で軽く炒りなおし、包丁で刻む。
- ② 炊きあがったご飯をボウルに計り入れ、Aを回しかけ、うちわで扇ぎながら切るようによく混ぜ合わせる。①を入れて混ぜる。

アレンジレシピ



エネルギー	塩分	食物繊維	炭水化物
390 kcal	1.6 g	1.5 g	64.8 g

● 材料(2人分)

基本の寿司飯…2人分
 1口高野豆腐含め煮(3cm×4cm)
 …2枚
 さくらえび(素干し)…4g
 さやえんどう…10g(8枚)
 きゅうり…小1本
 塩…1つまみ
 卵…小1個
 A { 砂糖…小さじ1/2
 { 塩…1つまみ
 油…小さじ1/2

● 作り方

- ① 高野豆腐は軽く絞り、色紙切りにする。さやえんどうはゆで、斜め半分に切る。
- ② きゅうりは小口切りにし、塩を振り、水気を絞る。
- ③ 卵にAを混ぜ、錦糸卵にする。
- ④ 基本の寿司飯に②を混ぜ、皿に盛る。③とさくらえびを散らし、①を乗せる。



エネルギー	塩分	食物繊維	炭水化物
395 kcal	1.5 g	1.8 g	66.7 g



エネルギー	塩分	食物繊維	炭水化物
390 kcal	1.7 g	1.9 g	65.2 g

● 材料(2人分)

基本の寿司飯…2人分
 ちりめんじゃこ…10g
 むきえび…60g(6尾)
 にんじん…30g
 きゅうり…小1本
 塩…1つまみ
 卵…小1個
 A { 砂糖…小さじ1/2
 { 塩…1つまみ
 油…小さじ1/2

● 作り方

- ① むきえびはさつとゆでる。にんじんは輪切りにし、花形で抜く。歯ごたえが残る程度にゆでる。
- ② きゅうりは小口切りにし、塩を振り、水気を絞る。
- ③ 卵にAを混ぜ、錦糸卵を作る。
- ④ 基本の寿司飯に②を混ぜ、皿に盛る。③を散らし①を乗せる。

● 材料(2人分)

基本の寿司飯…2人分
 刺身用まぐろ赤身…100g
 A { しょうゆ…小さじ1
 { ごま油…少々
 厚焼き卵…40g
 きゅうり…小1本
 刻みのり…適量

● 作り方

- ① まぐろは角切りにし、Aで和える。厚焼き卵は角切りにする。
- ② きゅうりは5mmのいちよう切りにする。
- ③ 基本の寿司飯に②を混ぜ、皿に盛る。①を散らし、刻みのりを乗せる。