

# お好み手まり寿司

おおよその調理時間です

こんな症状の時に試してみてください

10分

食欲不振

味覚障害

吐き気

臭覚障害

消化器術後

☆はお手軽食材  
★は栄養おすすめ食材



## ❁材料(1人分)

### 酢飯

ご飯 お茶碗約1.5杯(210g)  
☆すし酢 小さじ4(20cc)

### トッピング

- ① ☆とりそぼろ 5g
- ② ☆サケフレーク 5g
- ③ ☆かにかま 1本、★スライスチーズ 少々
- ④ ☆ツナ缶 10g、★マヨネーズ 小さじ1弱
- ⑤ ☆しば漬け 5g
- ⑥ ☆さんま蒲焼缶 10g

## 栄養量(1人分)

エネルギー485kcal/蛋白質13.1g  
脂質7.3g/炭水化物87.2g/塩分2.8g

## 乗り切りPOINT

レシピの症状にあわせた工夫、食材の栄養や動き、薬膳要素などを紹介しています

お茶碗1.5杯分のご飯を6等分にすると、ピンポン玉程度の手まり寿司ができます。酢飯は食欲が無い時に抵抗なくさっぱりと食べられるようです。トッピングはおうちにあるストック食材で。

## ❁作り方

- ① ご飯とすし酢を合わせ、酢飯を作る。
- ② 酢飯を6等分にする。
- ③ ラップの上にトッピングの具を敷き、その上にご飯をのせる。
- ④ ラップで包み、形を整えてできあがり。
- ⑤ トッピングの種類を変えて、ラップで握る。