

3色酢がけごはん



栄養量(1人分)

エネルギー360kcal/蛋白質9.3g
脂質6.9g/炭水化物62.2g/塩分1.3g

乗り切りPOINT

塩味や醤油味が苦く感じる時、甘みを強く感じる時など、お酢の酸味を活かした料理を試してみましよう。

すし酢はあらかじめご飯に混ぜ込むのではなく、かけながら、ご自身にあった味付けに調整してみましよう。

❁材料(1人分)

ご飯	150g
白いりごま	0.5g
さけフレーク	15g
きゅうり	20g
卵	1/2個分
サラダ油	少々
すし酢	大さじ1

❁作り方

- ① きゅうりはいちょう切りにする(1~2mm)。
- ② 炒り卵を作る(塩こしょうはお好みで)。
- ③ ご飯に白いりごまを混ぜ、お茶碗に盛付ける。
- ④ ご飯の上にきゅうり・さけフレーク・炒り卵を盛付ける。
- ⑤ すし酢は好みに応じ、かける。



食欲不振

味覚障害

臭覚障害

吐き気