

料理名 ほぐし(ほごし)押し寿司



栄養価(1人分当り)	
エネルギー(kcal)	403
たんぱく質(g)	13.2
脂質(g)	1.8
カルシウム(mg)	20
マグネシウム(mg)	32.5
鉄(mg)	2.4
亜鉛(mg)	1.5
レチノール活性当量( $\mu$ g RAE)	-
ビタミン B1(mg)	0.2
ビタミン B2(mg)	0.03
ビタミン C(mg)	0
食物繊維(g)	0.6
食塩相当量(g)	2.5

材料	分量 (4人分)	作り方
米	300g・360ml (2合)	①米に水と酒を入れて炊く。 ②合わせ調味料を用意する。 ③炊きあがった飯に熱いうちに合わせ調味料を加えて混ぜ、さます。 ④マグロフレークをすりこぎでよくつぶす。 ⑤すりつぶしたフレークを鍋に入れ、砂糖を加えて汁気がなくなるまで煮詰める。 ⑥寿司型にラップを敷き、フレークを平らになるよう敷き詰め、上に寿司飯も敷き詰めてラップをしてふたをして押す。 ⑦型からフレークが上になるように出して、そのまま 8 切れに切り分ける。ラップを取り外す。 ⑧バランを下に敷いて皿に盛り付ける。 ⑨しょうがの甘酢漬けをそえる。 *ポイント 汁気がなくなるまで煮詰めると飯に汁が浸透しない。 マグロフレークを甘辛く味付けしたほぐし身をのせて、木型で押し寿司にします。お祭りの行事食です。
水	320ml (米の1割減)	
酒	30ml(大さじ2)	
合わせ調味料		
酢	45ml(大さじ3)	
砂糖	18g(大さじ2)	
塩	6g(小さじ1)	
マグロフレーク	180g(1缶)	
砂糖	54g(大さじ6)	
しょうがの甘酢漬け	40g	