

かきませ寿司

熊野地区



栄養価 (1人当り)

エネルギー (kcal)	369
たんぱく質 (g)	10.3
脂質 (g)	2.6
カルシウム (mg)	28
マグネシウム (mg)	36
鉄 (mg)	1.4
亜鉛 (mg)	1.5
レチノール活性当量 (μg RAE)	35
ビタミン B ₁ (mg)	0.12
ビタミン B ₂ (mg)	0.06
ビタミン C (mg)	1
食物繊維 (g)	1.1
食塩相当量 (g)	1.5

食品名	1人当り分量 (g)	調理法
精白米	80.0	① Aの合わせ酢を煮立て、冷ます。 ② ごはんをかために炊き、熱いうちに①を打つ。 ③ 干しいたけは戻して1cm角に切る。 ④ にんじん、ごぼう、油揚げ、なまり節は1cmに角に切る。 ⑤ 干しいたけのもどし汁をBで調味し、③、④、刻み昆布を順に加えて煮汁がなくなるまで煮る。 ⑥ ②に⑤を入れて混ぜ込む。
水	110.0	
酢	8.0	
砂糖	6.0	
食塩	1.0	
干しいたけ	0.5	
にんじん	5.0	
ごぼう	5.0	
油揚げ	5.0	
なまり節	10.0	
刻み昆布	0.2	
しょうゆ	3.0	
砂糖	2.5	
酒	1.0	

Memo

「かきませ寿司」とは、ちらし寿司のことです。紀南地方では、「かきませ」または「おませ」と呼ばれています。

具は酢漬けにした魚や、なまり節など魚を多く使います。

