



体に嬉しい栄養素入り!

管理栄養士
監修

カップ寿司



(監修) 川崎幸病院 管理栄養士 久米 直子



たんぱく質アップ

まぐろとアボカドの
タルタルカップ寿司

エネルギー 260 Kcal たんぱく質 21 g 脂質 11 g
炭水化物 22 g 塩分 0.8 g 鉄分 1.4 mg カルシウム 32 mg

<材料> 2 カップ分

- | | |
|--------------------|------------------|
| ご飯・・・・・・・・・・100g | ゆで卵・・・・・・・・・・2個 |
| ◎米酢・・・・・・・・・・小さじ2 | 赤玉ねぎ・・・・・・・・小さじ1 |
| ◎砂糖・・・・・・・・・・小さじ1 | マヨネーズ・・・・大さじ1/2 |
| ◎塩・・・・・・・・・・小さじ1/6 | エビ(小)・・・・・・・・2尾 |
| まぐろ(赤身)・・・・80g | ※下処理したもの |
| アボカド・・・・・・・・30g | フリルレタス・・・・少々 |
| 醤油・・・・・・・・・・小さじ1 | |
| わさび・・・・・・・・(お好みで) | |

<作り方>

- ① ご飯に混ぜ合わせた◎を回しかけて切り混ぜる
- ② 赤玉ねぎをみじん切りにし、水にさらしておく
- ③ エビを下茹でする
- ④ ゆで卵を1個潰し、水切りした②とマヨネーズを加えて混ぜ合わせ、もう一個は輪切りにする
- ⑤ まぐろとアボカドを角切りにし、醤油、お好みでわさびと合わせる
- ⑦ カップに①の酢飯、⑥を交互に入れる
- ⑧ フリルレタス、⑤のタルタルソースと輪切りのゆで卵、エビを乗せて完成

ポイント

まぐろの赤身や卵、エビは豊富なたんぱく質を含む食品です。たんぱく質の吸収を高めるには炭水化物(ご飯)とビタミン(野菜)を組み合わせて摂ることが大切です! バランスのとれた食事を心掛けましょう。

エネルギー 285 Kcal たんぱく質 14 g 脂質 10 g
炭水化物 39 g 塩分 1 g 鉄分 1.4 mg カルシウム 141 mg

<材料> 2 カップ分

玄米ご飯	100g	卵	1/2 個
◎米酢	小さじ 2	砂糖	小さじ 1/2
◎砂糖	小さじ 1	油	小さじ 1/2
◎塩	小さじ 1/6	大葉	1/2 枚
小松菜	20g	山椒	(お好みで)
しらす	20g		
きゅうり	10g		
ウナギ	120g		

<作り方>

- ①小松菜を塩茹でし、水気を切って2mm幅に切る
- ②玄米ごはんは①の小松菜、しらすを入れ、混ぜ合わせた◎を回しかけて切り混ぜる
- ③卵と砂糖を混ぜ合わせ卵液を作る
- ④フライパンに油をひき、③を薄く焼いて錦糸卵を作る
- ⑤ウナギは5mm幅に切り、きゅうりは千切りにする
- ⑥カップに②の混ぜ酢飯、⑤を交互に入れる
- ⑦④の錦糸卵、ウナギを乗せ、千切りした大葉とお好みで山椒をふりかけて完成

しらすと玄米の ウナギカップ寿司



ポイント

骨量を維持するために1日700mgのカルシウムが必要です。骨ごと食べられるウナギはカルシウムが豊富！
吸収率を高める、ビタミンDの多い食品（魚類、きのこ類）と組み合わせてみましょう。

あさりの生姜煮 カップ寿司

エネルギー 192 Kcal たんぱく質 12 g 脂質 4.5 g
炭水化物 31 g 塩分 1 g 鉄分 9 mg カルシウム 82 mg

<材料> 2 カップ分

ご飯	100g	にんじん	20g
◎米酢	小さじ 2	絹さや	2枚
◎砂糖	小さじ 1	卵	1/2 個
◎塩	小さじ 1/6	砂糖	小さじ 1/2
アサリの水煮	50g	油	小さじ 1/2
生姜	半かけ	海苔	1/8 帖
●砂糖	大さじ 1/2		
●醤油	大さじ 1/4		

<作り方>

- ①ご飯に混ぜ合わせた◎を回しかけて切り混ぜる
- ②アサリの水煮と千切りした生姜を●の調味料で煮る
- ③にんじんを5mm角に切り、茹でる
- ④筋取りした絹さやを塩茹でする
- ⑤卵と砂糖を混ぜ合わせ卵液を作る
- ⑥フライパンに油をひき、③を薄く焼いて錦糸卵を作る
- ⑦カップに①の酢飯、②と③を合わせたものを交互に入れる
- ⑧⑥の錦糸卵、アサリを乗せ、もみほぐした海苔を乗せて完成

ポイント

鉄分は女性に不足しがちです。あさりにはたくさんの栄養素がありますが鉄分も豊富に含まれています。
鉄分の多い動物性食品（レバー、赤身肉）はビタミンC（ブロッコリー、かぼちゃなど）と一緒に摂ると吸収が高まります。

鉄分アップ

カルシウムアップ