

★夏ばて対策レシピ



🍷 しそ酢ご飯

材料（4人分）

米	2合
アピスしそ酢プラス	1/2(100ml)
鮭	2切
白ゴマ	大さじ2
大葉	12枚
海苔	適量

栄養成分（1人分）
エネルギー：402kcal
たんぱく質：14.7g
脂質：4.7g
炭水化物：72.1g
ナトリウム：27.3mg



夏ばて・食欲不振にお勧め！
エネルギー源の炭水化物と
「しそ酢プラス」で、簡単に
サッパリ。

作り方

米を研ぎ、「しそ酢プラス」1/2カップを加え所定の線まで水を入れ炊く。

（ご飯が淡いピンク色になってキレイです）

焼いた鮭の身をほぐし、鮭が浸るくらいの「しそ酢プラス」に数分つけます。

（臭み消しにもなります）

ご飯の中に、と千切りにした大葉・白ゴマを加えて軽く混ぜます。

（大葉を洗った後は水気をしっかり切って下さい）

お皿に盛り付け、海苔を飾り出来上がり。