

# 〇紅白なますのいなり寿司

## 【材料 2人分】

- ごはん（炊き立てご飯） 180g
- 紅白なます 80g
- なますの漬け汁 大さじ1
- すし酢 大さじ2
- いなり寿司の油揚げ 5枚
- いくら 適量
- 大葉 3枚



## 【作り方】

- ① 紅白なますは、細かく刻んでおく。
- ② 炊き立てのご飯に紅白なますの半量と、なますの漬け汁、すし酢を入れ混ぜ合わせる。
- ③ いなりの油揚げにご飯をしっかりと詰める。
- ④ 詰めたご飯の上に残りの紅白なます、半分に切った大葉、いくらをのせる。

紅白なます…お祝いの水引をかたどったもの。色の白い大根は清らかな生活を願い、また、大地に根を張るので家の土台がしっかりして栄えるともいわれている。

## 大根に含まれる栄養素・効果

### ① アミラーゼ

消化酵素の一種。食べ物の消化を助け、胃腸の働きを整える。

（お正月の食べ過ぎで、胃もたれ、消化不良の方におすすめ！）

※熱に弱いので、加熱しない食べ方（なます・大根おろしなどが◎）