



鮭と三つ葉のまぜごはん

鮭と三つ葉を混ぜるだけの簡単でキレイな一品です。おにぎりにもお弁当にも。



カロリー
268 kcal
(1人分)

全量を6人分として計算

調理時間
約20分

材 料 (4~6人分)

- 塩鮭(甘塩).....3切れ
- ごはん.....2合分
- 三つ葉.....1袋
- いくら.....適宜

※鮭の辛さに応じて鮭の分量や塩を足したりしましょう。

作り方

1

塩鮭は焼いて身をほぐす。



2

三つ葉は1cmに切り、盛り付けの飾り用に葉先の部分を少し残す。



3

炊き上がったごはん、ほぐした塩鮭と三つ葉を混ぜる。



4

器に盛り付け、上にいくらを添えて飾り用の三つ葉の葉先を添える。



栄養価

鮭は、カルシウムとカルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富です。骨粗鬆症を予防したい女性の方、成長期のお子さんには特にオススメの魚です。身近で手軽で栄養満点なので、食卓に度々取り入れてください♪

ワンポイントアドバイス

火が通りやすい三つ葉を、炊き立てごはんの熱で蒸し野菜の状態にするレシピです。おにぎりやお弁当に入れる場合は、三つ葉をさっと湯通しておく衛生上より良いでしょう。湯通しすると、カサが減るので1.5~2束くらい使ってもOKです。



プリントしたものはファイルなどに閉じていただくと料理ブックができますよ。