

鮭の三色ごはん

ごはん類・めん類

411kcal / 脂質9.5g / 塩分0.7g



ワンポイント

鶏そぼろの代わりに、鮭フレークを使います。

鮭には良質なタンパク質や脂質、ビタミンAやビタミンDなどの栄養成分が多く含まれています。



材料(4人分)

- ・ ご飯 880g
- ・ 鮭フレーク 80g
- ・ 白ごま 大さじ1
- ・ きざみのり 少々
- ・ 鶏卵 120g
- ・ 砂糖 小さじ1
- ・ 塩 少々
- ・ 酒 小さじ1/2
- ・ 塩 少々
- ・ サラダ油 大さじ1/2

作り方

- ① 鮭フレークはよくほぐす。
- ② 白ごまは炒って、すりごまにする。
- ③ 鮭は酒を入れ、弱火で炒る。
- ④ ごまを加えて炒る。
- ⑤ 塩で味をととのえる。
- ⑥ 卵は溶きほぐし、砂糖、塩で調味する。
- ⑦ サラダ油を熱し、卵を流し入れ、炒り卵を作る。
- ⑧ ご飯の上に鮭そぼろ、炒り卵、きざみのりをのせる。