



親子で作ろう!

ひといき レシピ

塩鮭しおじやけと大葉おおばでまぜご飯



大豆知識
大葉とはアオジソのことです。シソにはカルシウムや食物繊維の他、カロテンやビタミンBなどの栄養素を含みます。また、シソの香りは食欲を増進させる効果もあります。

材料 (2人分)

- | | | | |
|---------|----|-------|----|
| 塩鮭 | 2切 | きざみのり | 適量 |
| 大葉 | 5枚 | ご飯 | 2合 |
| いりごま(白) | 少々 | | |

作り方

- 1 フライパンを熱し薄く油を敷きます。中まで火が通るように塩鮭の両面を焼きます。

ヘルシーに仕上げたい時は、グリルや網を使って焼きましょう。

- 2 1の塩鮭の粗熱が取れたら、身を手でほぐします。大葉は千切りにします。
- 3 炊き上がったご飯に塩鮭と大葉を入れて混ぜます。器に盛りつけたら、いりごまをふりかけ、仕上げにきざみのりを乗せます。

