

鮭のまぜごはん



★材料（2人分）

ご飯	300g
甘塩鮭	小1切れ
卵	大1/2個
A [砂糖	小さじ1/2
塩	少々
油	小さじ1/2
白いりごま	小さじ2/3
かいわれ大根	10g

《1人分栄養価》

エネルギー	359kcal
たんぱく質	13.4g
脂質	7.1g
食塩相当量	0.9g

★作り方

- ①甘塩鮭は焼いて骨と皮をとり、細かくほぐす。
- ②卵はAを加えて炒り卵を作る。
- ③かいわれ大根は半分に切り、さっと茹でる。
- ④熱いご飯に①～③、白いごまを加えてさっくり混ぜる。