

鮭と小松菜の混ぜご飯



栄養価(1人分)

エネルギー 316kcal、たんぱく質 9.3g

脂質 4.6g、食塩相当量 1.1g

材料(2人分)

ご飯	ご飯茶碗2杯(300g)
小松菜	50g
塩鮭	40g
サラダ油	小さじ1/2(2g)
しょうゆ	4g
食塩	1g
白ごま	3g
刻みのり	1g

作り方

1. 小松菜はさっと茹で、みじん切りに切る。
塩鮭は焼いて身をほぐしておく。
2. フライパンにサラダ油を入れて熱し、小松菜を入れ水気がなくなるまで炒め、しょうゆ、食塩、白ごまを入れて調味する。
3. 温かいご飯に2と塩鮭を入れて混ぜ合わせてご飯茶碗に盛り、上に刻みのりをのせる。

