

2023 年 12 月号

【料理名】サーモンの のっけずし



【献立】

青菜のおひたし

大根のみそ汁

【調理時間】15 分

【カロリー】721 kcal

【塩分】2.9g

【主材料】（2 人分）

アトランティックサーモン（刺身用）…… 1 さく（200g）

きゅうり…… 1 本

卵…… 2 個

A 水……大さじ 2

A 砂糖……大さじ 1

A 塩……ひとつまみ

イクラ…… 1 パック（30g）

温かいご飯……400g

すし酢（市販）……大さじ 2 ½

いり白ごま……大さじ 2

しょうゆ……適量

【作り方】

1. サーモンは 1.5～2 cm 角に切る。きゅうりは縦 4 つ割りにし、1 cm 幅に切る。
2. 卵はときほぐして A を混ぜ、フライパンに流し入れて中火にかける。菜箸数本で細かくほぐしながらポロポロになるまで炒める。
3. ご飯にすし酢とごまを混ぜ、器に盛る。②と①、イクラをのせてしょうゆをかけながらいただく。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ 1 人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1 カップ＝200 ml、1 合＝180 ml、大さじ 1＝15 ml、小さじ 1＝5 ml です。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W の場合は 1.2 倍、700W の場合は 0.8 倍の加熱時間が目安です。