



鮭の三色丼

材料〈2人分〉

定塩白さけ切身 … 2切

絹さや …………… 6本

大葉(千切り) …………… 3枚

みょうが(千切り) …………… 1本

卵 …………… 2個

白ごま …………… 適量

ご飯 …………… 400g

A [しょう油 …………… 小さじ1/3

鰹節 …………… 適量

B [マヨネーズ …………… 小さじ2

砂糖 …………… 小さじ1/3

- ① 定塩白さけ切身は解凍し、耐熱容器に入れてラップをして、レンジ(600W)で3分加熱する。
- ② ①の粗熱が取れたら、骨と皮を取り除き、粗くほぐす。
- ③ 絹さやは筋を取り、耐熱皿にのせてラップをし、レンジ(600W)で30秒加熱し、斜め薄切りしてAと混ぜ合わせる。
- ④ 耐熱ボウルに卵を溶きほぐし、Bを加え混ぜ合わせてふんわりラップをし、レンジ(600W)で2分加熱して菜箸でほぐす。
- ⑤ 器にご飯を盛り、②、③、④を彩りよく盛り付け、大葉とみょうがをのせ、白ごまをふる。

約518kcal 1人分