

8月号 塩鮭のちらし寿司風混ぜ込みごはん



レシピのポイント

酢飯には、酢のみを混ぜ、塩鮭の塩味と卵の甘味を活かしています。

夏が旬のきゅうりやえだまめも混ぜ込んでいるので、食感も楽しめる1品です。

さっぱりとした夏らしい混ぜ込みごはんです。簡単にできますので、ぜひお試しください。

材料（4人分）	
ご飯	600g（お茶碗4杯分）
酢	大さじ2
塩鮭	2切れ
きゅうり	2／3本
枝豆（殻つき）	100g
大葉	8枚
卵	1個
みりん	小さじ2
サラダ油	小さじ1
白ごま	小さじ1

- 作り方
1. ご飯に酢を加えて混ぜ、冷ます。
 2. 塩鮭を焼いて、骨や皮を除き、ほぐす。
 3. 卵にみりんを加えて、炒り卵にする。
 4. きゅうりは薄切りにし、塩をまぶして置き、水分がでたら軽く洗って水気をよく絞る。
 5. 枝豆は殻をはずし、大葉は千切りにする。
 6. 材料を全て混ぜ合わせる。

栄養成分（1人分）	
エネルギー	415 kcal
たんぱく質	18.5 g
脂質	9.6 g
炭水化物	59.3 g
食物繊維	3.6 g
カルシウム	43 mg
鉄分	1.0 mg
塩分	1.0 g



根室市ホームページで
レシピを公開中！