

# 鮭ごはん

エネルギー / たんぱく質 / 脂質  
447kcal / 13.9g / 3.7g

- 米…2+3/4カップ (調味料) ●うす口しょうゆ…小さじ1+1/2 ●酒…大さじ1 ●だし昆布10cm角…1枚 ●塩…少々
- 塩鮭…1切れ ●かぼす果汁…1/4コ分 ●みつば…1/2束 ●いりごま…大さじ1



調味料を入れて、  
ごはんをたく。



## まぜごはんの具のバリエーション

だし昆布を入れて、うす口しょうゆと酒・塩で味つけていたいたごはん。

・菜飯…ゆでて、こまかく切った大根葉を油でいため、しょうゆと塩で味つけし、ちりめんじゃこをごまを入れ、まぜあわせる。

・梅ごはん…こまかくきざんだ青じそ、葉と梅干し、ちりめんじゃこをまぜあわせる。