

たまにはゆっくり

かんたん★レシピ

だし鮭茶漬



サラサラッと朝ごはん！

<1人分の栄養価>

エネルギー 292kcal

たんぱく質 10.6g

食塩相当量 1.5g

<材料 2人分>

ご飯	お茶碗 2 杯
塩鮭	1 切
だし汁	300ml
塩	ふたつまみ
のり	適量
みつば	適量
白いりごま	適量
わさび	適量

<作り方>

- 1 鮭をこんがり焼き、皮と骨を除いてほぐしておく。
- 2 鍋にだし汁を沸かして塩を加える。
- 3 器にご飯を盛り、ちぎったのりをのせ、鮭と熱いだし汁をかける。
- 4 刻んだみつばと白ごまをふる。
- 5 わさびを溶かして食べる。

★おすすめポイント★

みつばとだしの香りで、目覚めスッキリ！