

レシピ名：鮭ふりかけ

材料（1人分）

材料名	分量（単位）	材料名	分量（単位）
鮭切り身	3枚 約300g	水	大さじ2 約30g
しその葉（みじん切り）	5枚 約5g	しょうゆ	大さじ1 約15g
みょうが（みじん切り）	1本半 約20g	みそ	小さじ1 約5g
白ごま	大さじ2 約30g	だし	大さじ1 約15g
		酒	大さじ1 約15g
		砂糖	22g

作り方（箇条書きで簡潔にお書きください。）

- ①鮭切り身を焼いて身をほぐす。
- ②①をフライパンで炒める。調味液を合わせて全て入れる。
（弱火で約20秒炒める）
- ③水分がなくなってきたらみょうがを入れる。
- ④みょうがに火が通ったらしそを入れる。
- ⑤しそがしんなりとしたらごまを入れる。
- ⑥ごまを入れたら2分中火でしっかり混ぜる。焦げないように。
- ⑦水分がすっかりなくなりパラパラの状態になったら出来上がり！

調理のポイント・コツ

炒めるときは弱火でやること
焦げないように手を止めず、ずっと炒めました。

レシピの生い立ち・コンセプト

夏休み中のごはんを簡単に。でも栄養もとれるように、と鮭ふりかけを考案しました。旬のしそとみょうがもみじん切りでプラス。加熱してもなくなる栄養がたくさんあります。小さじ1だけ入れたみそがおいしさアップに貢献です。

料理イメージ

