

献立名 境港サーモンと青じそのごはん

材料と分量

材 料	分量(1人分)
精白米	55g
境港サーモン	30g
食塩	0.3g
柴漬け	13g
淡口醤油	0.2g
青じそ	0.6g

一人分の栄養価

エネルギー	248Kcal
たんぱく質	9.5g
脂質	4.4g
カルシウム	12mg
マグネシウム	23mg
鉄	0.8mg
亜鉛	1.0mg
ビタミンA	22 μ gRE
ビタミンB1	0.09mg
ビタミンB2	0.06mg
ビタミンC	0mg
食物繊維	0.9g
食塩相当量	0.9g

アピールポイント



作り方

1. 精白米は洗って炊く。
2. 境港サーモンは塩をふり、30分おいてから焼く。
3. 柴漬けは粗みじんに切る。青じそは千切りにする。
4. 炊き上がったご飯に2の焼き上がったサーモンと3の柴漬け、淡口醤油を混ぜ合わせる。
5. 4の粗熱が取れたら、3の青じそを混ぜ合わせる。

調理ポイント

彩りよいごはんです。香りづけにいりごまを入れてもいいです。青じその量は好みて調整してください。今回、鮭を塩焼きにしましたが、塩麴焼きや照り焼きでも美味しく出来上がります。