

誰でもつくれる！ 簡単 レシピ

しらたきと焼き鮭の炒め物

<材料>4人分

- ・しらたき……………1玉(1袋)
- ・コーン缶……………小1缶
- ・にんじん……………1/2本
- ・焼き鮭(鮭フレークでも)…50g
- ・しょうゆ……………適量
- ・みりん……………適量
- ・油……………適量

しらたきの炒め物に、鮭を入れてうま味アップ！

作り方

- ① しらたきは、食べやすい長さに、にんじんは千切りにする
- ② しらたき、にんじん、コーン缶をそれぞれ下茹でしておく
- ③ 鍋に油をしき、人参を炒め、コーン缶としらたきを入れてさらに炒める。
- ④ 焼き鮭を入れ、全体が混ざったらしょうゆとみりんで味を整えて完成！

memo

- ・焼き鮭は、鮭の切り身を焼いてほぐして使うのはもちろん、手軽に鮭フレークでもOK！鮭フレークに味がしっかりついているので、調味料はお好みで調節してください
- ・焼き鮭を入れない代わりに、人参を増やしたり、たらこを入れたりと他のアレンジもできます。たらこを入れる場合は、薄皮から中身を取り出し、酒につけて臭みをとってから色が変わるまでよく炒めて使ってくださいね

鮭ときゅうりの混ぜおすし

ごはん、鮭、野菜が入った、暑い日でも食べやすいごはんです

<材料>4人分

- ・塩鮭……………2切れ
- ・熱いごはん……………600gくらい
- ・きゅうり……………2本
- ・人参……………1本
- ・りんご酢……………大さじ2
- ・砂糖……………大さじ1.5
- ・塩……………適量
- ・いりごま……………小さじ2

作り方

- ① きゅうりは少し皮をむき、薄めの小口切りにして、塩もみする。水分を絞り、いりごまを混ぜておく
- ② 人参は千切りにし、茹でておく
- ③ ボールにごはんを入れ、鮭ときゅうり、にんじんを入れてさっと混ぜる
- ④ ③にAを入れたら完成！

memo

- ・子どもは酢飯は苦手と思われるかもしれませんが、少し甘めにするると食べやすくなります
- ・酢を混ぜる時は、熱いご飯を使いましょう。酢がしっかり染み込む、余計な水分をとばしてつやを出す、粘り気を出さないためです
- ・すし酢は市販のものを使っても◎