

鮭といくら丼

(材料)

鮭(刺身用)

いくら

ご飯

スプラウト

にんじん

玉ねぎ

(4人分)

400g

1パック

丼4杯分

1/2パック

小1/4本

小1/2個



(作り方)

①鮭は薄くスライスする。

②にんじんは薄くスライスしたものを千切りにし、玉ねぎはスライスして水にさらした後水切りし、スプラウトは根元を切り、これらをあわせておく。

③丼にご飯を盛り、①を並べてのせ、中心に②を盛り、その上にいくらをのせる。

【筋子のほぐし方】・・・筋子からいくらを作ってみよう！

①ぬるま湯に塩を入れ、なめて塩辛い程度の塩水を用意し、その中で卵を手でほぐしていく。

②ザルにあげたら、ボウルに移し水を加え、浮いてきたカスなどを捨て、何度か繰り返す。

③最後はきれいな塩水につけ、ザルにあげる。

④酒・しょうゆ各大さじ4を火にかけて冷ました調味液に③を漬け、冷蔵庫で半日おく。

1日5皿分(1皿=約70g)以上の野菜と200g以上の果物を食べましょう。

当メニューで 一人あたり約590Kcal 主食2つ 副菜0.5つ 主菜3.5つ