



栄養価 (1人分)

エネルギー 466 kcal

たんぱく質 16.8 g

塩分 2.3 g

材料 (2人分)

- ・ごはん 300 g
- ・しらす 40 g
- ・青じそ 2枚
- ・卵 2個
- ・プロセスチーズ 2個
- ・鮭フレーク 30 g
- ・すりごま 小さじ2
- ・合わせ酢 大さじ2

作り方

- ① しらすはさっと茹で、合わせ酢に10分程度漬ける。
- ② 青じそは千切り、プロセスチーズはさいの目切りにする。卵は炒り卵にする。
- ③ ごはんに①、鮭フレーク、プロセスチーズ、すりごまを入れ、混ぜる。
- ④ ③に青じそ、炒り卵をのせる。

コツ・ポイント

- ・しらすはさっと茹でることで減塩になります。食欲がない時にさっぱりと召し上がれます。