

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 72

## 鮭ご飯

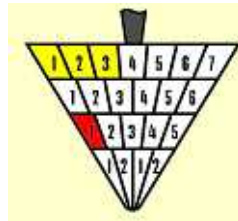
(調理時間 約20分)

レシピ提供:

つがる市木造食生活改善推進員会

### 1人分の栄養価

#### 食事バランスガイド



主食 3つ

主菜 1つ

エネルギー	549 kcal
タンパク質	12.5g
脂質	4.5g
塩分	0.3g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



### 材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

米... 2合  
 鮭... 一切れ(28g)  
 あさつき... 6本(青い部分)  
 白ごま... 大さじ2



レシピ提供者から...

### ひとつこと

- ・鮭の塩分がないときは、塩をひとつまみ入れても良いです。
- ・また、弁当やおにぎりにするときには、お酢を少し入れるとよいです。



### 作り方

ご飯を炊く。(残りご飯のときは電子レンジであたためる。)

焼いておいた鮭は皮と身の部分を別々にして、骨を取り除き、身を細くほぐす。あさつきは細く切っておく。

ご飯に、鮭、あさつき、白ごまを混ぜ合わせるだけで出来上がり。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

Copyright 2008 青森県農林水産部 食の安全・安心推進課 All rights reserved.