

レシピ

時短健康レシピ

焼きとうもろこしと鮭のご飯

白ご飯に混ぜるだけのおいしいご飯メニューです。



材料 2人分

洗い米	1cup
水	1cup
鮭(甘塩)	80g
とうもろこし	1/2本
大葉	2枚
薄口醤油	小さじ1

作り方

- 〈1〉洗い米は普通の水加減で炊きます。
- 〈2〉とうもろこしは茹でておきます。
- 〈3〉グリルもしくはフライパンで鮭、とうもろこしを色よく焼きます。
- 〈4〉とうもろこしは軸からはずし、醤油をまぶしておきます。
- 〈5〉鮭もほぐしておきます。
- 〈6〉炊き上がりのご飯に〈4〉、〈5〉を混ぜて器に盛りちぎった大葉をのせます。