

<きゅうしょくレシピ> さけの三色丼



材料(4人分)

鮭フレーク	150g
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
卵	2個
さとう	小さじ1
塩	少々
油	小さじ1
ほうれん草	150g
白ごま	小さじ1



作り方

- ① 卵を溶いて、さとう、塩を加え、炒り卵を作る。
 - ② ほうれん草はゆでて、水で冷まして水気を切り、2cmくらいの長さに切る。
 - ③ 鍋に鮭フレークを入れて火にかけ、酒、しょうゆをふりかけて中火で炒める。
 - ④ ③に①の炒り卵と②のほうれん草、白ごまを加えて混ぜる。
- *ごはんのにのせていただきます。

ポイント

黄、赤、緑の3つのなかが入って栄養バランスがよく、簡単に作れて、ごはんがすすむメニューです。ほうれん草は、小松菜やグリンピースなど、おうちにある野菜に変えても OK です。

