

ここがポイント！



お弁当用の塩鮭は焼くよりチン！？

レンジで加熱する方が手間が省けるだけでなく、堅いところがなくしっとり仕上がりが、お子様に大人気！

お弁当に重宝します。

材料 2人前

塩鮭	お好みの量
ご飯	お好みの量
白ごま	少々
絹さや (枝豆、木の芽な	お好みの量

作り方

1. 塩鮭はラップしてレンジで2分ほど加熱。
2. ①の皮を取りのぞきほぐしてご飯に混ぜる。
3. 器に盛りつけ茹でた絹さや（または枝豆・木の芽など）をのせ白ゴマをふる。

私の工夫