

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