

鮭と小松菜のとぼろ丼



今回は、生の鮭を焼いてとぼろ丼にしましたが、

魚ついででも簡単に作ることができます!

お魚もごはんもたっぷり食べれるメニューです☆

材料 (1人分)

- ・ ごはん
- ・ 生鮭 30g
- ・ こまつな 20g

調味料 (1人分)

- ・ 三温糖 1.2g
- ・ 濃口醤油 0.8g
- ・ 料理酒 0.8g
- ・ 白すりごま 0.8g

作り方

1. こまつなを細かく切り、ゆでる。
冷水にとり、軽くしぼる。
2. 生鮭を焼き、細かくほぐす。
3. 調味料を鍋に入れ、煮立てる。
こまつな、魚を投入し軽く煮る。
4. ごはんの上のにのせる。



こまつなを袋状に
トウモロコシにしても
良いですよ!!