

献立紹介

電子レンジで

鮭ちらし



材料

● 2人分
冷やごはん 400g
塩鮭 1切れ
酒 小さじ1/2
いりごま 大さじ1

しその葉 5枚
〈すし酢〉
★砂糖 大さじ1
★酢 大さじ2
★塩 小さじ1/4

作り方

- ① 皿に鮭をのせて、酒をふり、ラップをして約1分40秒加熱する。
骨と皮を除いてほぐしておく。
- ② しそは細切りにした後水に放し、水気を切っておく。
- ③ すし酢を合わせる。
- ④ 器にごはんを入れ、ラップをして約3分加熱する。
アツアツのところにすし酢を混ぜる。
- ⑤ ほぐした鮭、いりごま、しそを混ぜる。

ここがポイント

- ★ 加熱時間は、加減してください。
- ★ 鮭全体に酒をふって、酒蒸しにすることで臭みを消します。
- ★ 酢めしで食欲アップ！温かいごはんなら、加熱は不要です。

