

さけちらし

材料 1人分

米…………… 100 g
 (飯は、通常より少なめの水で、
 硬めに炊いておく)
 甘塩鮭…………… 50 g (小さめ1切)
 油…………… 少々
 きゅうり…………… 25 g (1/4本)
 塩…………… 少々
 ごま…………… 1.5 g (小さじ1/2)
 酢…………… 大さじ1
 砂糖…………… 大さじ1
 塩…………… 小さじ1/2

合わせ酢

★準備 合わせ酢をつくる

酢…大さじ1
 砂糖…大さじ1
 塩…小さじ1/2



よく混ぜる



① 飯…丼1杯 すし酢…大さじ2



切るように混ぜる

② 油を薄く引く



甘塩鮭…50g

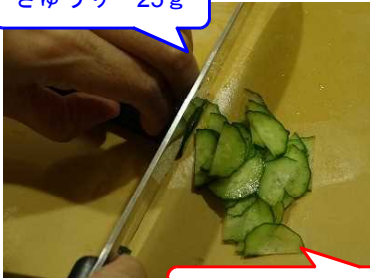
ふたをして、弱火で、
 片面5分、裏返し
 て3分程度焼く

③



皮と骨を取り、細かくほぐす

④ きゅうり…25g



薄い半月切り

⑤ 塩少々をふって5~6分置く



絞って水気を切る

⑥ すし飯、鮭、きゅうり、ごま



切るように混ぜる

ほうれんそうのおひたし

材料 1人分

ほうれんそう…………… 80 g (1/4把)
 かつおぶし…………… 少々
 しょうゆ…………… 適量



① 沸騰した湯に塩少々を入れる



ほうれん草を茎
 から入れる

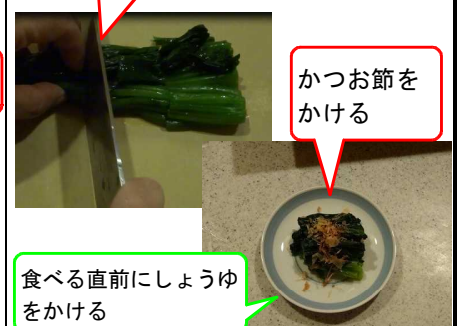
1~2分
 ゆでる

② 水にとって冷ます



根をそろえて絞る

③ 3cm程度の長さに切る



かつお節を
 かける

食べる直前にしょうゆ
 をかける

