

簡単にできる朝食レシピ

簡単鮭しらす丼

材料 (4人分)

- | | |
|---------------------|--------|
| ・ご飯 | お茶碗4杯分 |
| ・鮭フレーク | 約 20g |
| ・しらす | 約 40g |
| ・塩昆布 | 少量 |
| ・(お好みで) 万能ねぎ・白いりごま等 | 適量 |
| ・ごま油 | 小さじ8程度 |



作り方

- 1 ごはんを器に取り分け、その上にしらすをのせる。
- 2 鮭フレークをのせる。
- 3 塩昆布をまぶす。
- 4 万能ねぎ・白いりごまをのせる。
- 5 仕上げにごま油を回しかけて召し上がれ♪

※仕上げにごま油を加えると格段においしくなるので忘れずに入れよう♪

※鮭フレーク・塩昆布の塩分を考慮して、入れすぎに注意してください。