



ごま油香る！鮭の三色丼



材料（2人分）

ごはん	360g
鮭フレーク	大さじ4
小松菜	1把
卵	2個
しょうゆ	小さじ2
ごま油	小さじ4

作り方

- ① 小松菜は根本を切り落とし、4～5 cmの長さに切る。
- ② フライパンにごま油小さじ2を熱し、割りほぐした卵を入れ、菜箸で混ぜながら炒り卵を作り、取り出しておく。
- ③ 同じフライパンに残りのごま油を入れて、香りが立ってきたら小松菜を入れてさっと炒め、しょうゆを加える。
- ④ 器にご飯を盛り、鮭フレーク、炒り卵、小松菜を盛りつけてできあがり。

小松菜の代わりにほうれん草やチンゲン菜でもおいしくできますよ！

ぱくぱく12チェックシート

※ ✓はこのレシピでとれる食品群です

主食	穀類 ごはん、パン、麺類など	✓
	肉類 ハム、ベーコンなどの加工品を含む	
	魚介類 かまぼこなどの加工品、えび、いか、貝類を含む	✓
主菜	卵・卵製品	✓
	牛乳・乳製品 チーズ、ヨーグルトを含む	
	大豆・大豆製品 豆腐、納豆、油揚げなど	
副菜	緑黄色野菜	✓
	淡色野菜・きのこ類	
	海藻類 わかめ、ひじき、のりなど	
	いも類	
	果物	
	油脂類 バター、オリーブ油を含む	✓



【栄養価 1人分】

熱量 510 kcal、たんぱく質 18.1 g、脂質 15.5 g、炭水化物 70.6g、食塩相当量 1.8 g