

2019年11月16日開催 一人暮らし応援！料理教室 レシピ

ひとり暮らし応援!!料理教室で作った料理のレシピを公開します。是非挑戦してみてください。

【鮭の塩焼きを使ったそばろごはん】

<材料>一人分

塩鮭	80 g
卵	100 g
C	
┌ 三温糖	9 g
└ こいくちしょうゆ	5 g
ねぎ	40 g
油	3 g

<作り方>

- ①鮭の塩焼きは、骨と皮をとり、ほぐしておく。
- ② 卵は溶いて、Cで味付けておく。ねぎは、うすぎり。
- ③中火にかけたフライパンに油をしいて、②を流しいれ、ざっくり箸でかき混ぜて、半熟になったら、ねぎを入れ、ひと混ぜして①を入れて、火を止めて完成

ご飯に乗せてそばろご飯に！パンにはさんでも美味しいです。惣菜売り場で、2切れのパックを買ったら、1切れはそのまま、もう1切れをそばろご飯にすると、楽しみ2倍です。 お弁当にも最適

