

スモークサーモン丼

材料	2人分	
ご飯		300g
スモークサーモン		60g
A	卵	2個
	砂糖・塩	少々
	サラダ油	小さじ1
	小松菜	140g
B	ごま油	小さじ1
	塩	少々
	レモン汁	大さじ2



作り方

- ① ご飯はどんぶりに盛り付け、粗熱をとっておく。
 - ② Aをよく混ぜて、フライパンで2回に分けて焼き、錦糸卵を作る。
 - ③ 小松菜は3cmに切ってゆでる。冷水にとって水気を絞りBで調味する。
 - ④ ①に錦糸卵、スモークサーモン、小松菜を盛り付けレモン汁をかける。
- * 小松菜はブロッコリー、絹さや等でもよい。

1人分の 栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
	427	18.7	11.4	59.1	1.8

横須賀市健康増進課

レシピ作成：ヘルスメイトよこすか