



## 春菊と鮭の 混ぜごはん

### 春菊の香りが楽しめるレシピ①

## 春菊と鮭の混ぜごはん

#### 材 料 (2人分)

春菊……………2茎  
甘塩鮭……………1枚(約80g)  
酒……………小さじ1  
ご飯(あたたかいもの)  
……………2膳  
☆しょうゆ……………小さじ1  
☆だしパック(中身)……………小さじ1  
※本格・万能だしパック使用  
いりごま……………大さじ1と1/2

- ① 鮭を耐熱容器に入れ、酒を振って揉みこむ。
- ② ①を5分置いてから、ラップをして電子レンジで(600W3分30秒)加熱し粗熱を取る。皮と骨を除いて粗くほぐす。
- ③ 春菊は塩(分量外)を入れた熱湯に1分弱茹でる。水にさらしてしっかり水気を絞り細かく小口切りにする。
- ④ ☆とご飯をよく混ぜ、②と③といりごまを加えて混ぜてできあがり♪

#### コツ・ポイント

春菊は茎と葉の柔らかさが違うので、時間差をつけて茹でることをオススメします。必ず熱々のご飯で調理してください。少し固めのご飯の方が良いと思います。鮭は粗めにほぐし食感を残した方がおいしいです。味が濃い場合はご飯を入れて調整してください。