

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。