



わさび菜と鮭の 混ぜご飯

ギザギサ葉っぱで爽やかな辛み～わさび菜レシピ②

わさび菜と鮭の混ぜご飯

材 料 (2合分)

わさび菜…………… 3枚
鮭の切り身(甘塩) …… 1切
にんじん…………… 2cm
油揚げ…………… 1枚
米…………… 2合
★しょうゆ・酒…各大さじ1
★しょうがチューブ …… 1cm
★だしパック(中身) …… 小さじ1
※まるものだしパック使用

- 1 わさび菜は粗みじんに切り、塩小さじ1/2をふってしばらく置き、しんなりしたら水気をしっかり絞る。
- 2 にんじんは2cmの細切りに。油揚げは熱湯をかけて油抜きして、2cm幅に切る。鮭は焼いてほぐす。
- 3 ご飯をといで通常の水を入れて、★を入れてよく混ぜて、にんじん・油揚げをのせて炊飯する。
- 4 炊き上がったら鮭を入れて、食べる分だけわさび菜を混ぜてできあがり♪

コツ・ポイント

- わさび菜は食べる分だけ混ぜた方が風味も楽しめます。
- わさび菜の量はお好みで調整してください。
- 味つけはお好みで調整してください。