

2024年11月号

【料理名】ピリ辛サーモン丼



【献立】

ちくわとキャベツの煮もの  
大根ときゅうりのしょうが漬

【調理時間】10分

【カロリー】651 kcal

【塩分】1.3g

【主材料】(2人分)

サーモン(刺身用)……200g  
A コチュジャン……大さじ1  
A ごま油、しょうゆ……各大さじ½  
A 砂糖……小さじ1  
水菜……¼束(50g)  
焼きのり(全形)……¼枚  
卵黄……2個分  
温かいご飯……2人分

【作り方】

1. サーモンは2cm角に切る。水菜は3cm長さに切る。
2. ボウルにAを混ぜ合わせ、サーモンを加えてさつとからめる。
3. 器にご飯を盛って水菜をのせ、のりをちぎって散らす。②と卵黄をのせる。

●レシピの表記について

- \* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です(漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます)。
- \* 材料表に示した分量は、1カップ=200ml、1合=180ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5mlです。
- \* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。