

鮭のバター醤油ご飯



【材料】 (3人分)

塩鮭 (甘口)	2切れ
白飯	茶碗3~4杯
大葉	2~3枚
オリーブオイル	大さじ1
バター	大さじ1
白ワインまたは酒	大さじ2
※なければ水でもよい	
醤油	大さじ2

【下準備】

- ① 大葉は、縦半分に切り、千切りにする。

【作り方】

1. 火にかけてフライパンに、オリーブオイル、バターを入れ、塩鮭を乗せる。
2. 焼き色がついたら裏返し、白ワインを加える。蓋をして蒸し焼きにする。(1~2分程度)
3. 2.に醤油を加えてサッと絡めて火を止める。
4. 3.の塩鮭の骨、皮を取り除き、身を粗くほぐす。
5. ボウルに4.の塩鮭(フライパンの残り汁も一緒に) 熱いご飯、①の大葉を入れて切るように混ぜる。
※塩味が薄い場合は、塩または醤油で調整してください。
6. 器に盛り付けて、できあがり。



ひとくちメモ



★おにぎりにして行楽弁当にいかがですか？

★大葉の代わりに、三つ葉やインゲンなども良く合います。