

さけといくらのサクラ丼 と、かぶの甘酢漬け



栄養価

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩(g)
サクラ丼	344	20.7	6.2	0.6
かぶの甘酢漬け	14	0.1	0	0.1
1食分	358	20.8	6.2	0.7

材料(1人分)

○サクラ丼	
米	60g
水	90g
生鮭	50g
いくら	10g
有塩バター	2g
濃口しょうゆ	2g
小麦粉	3g(適量)
○かぶの甘酢漬け	
かぶ	20g
ゆず皮	1g
塩	少々
酢	3g
砂糖	2g

作り方

サクラ丼

- ①米は洗って分量の水で炊く。
- ②鮭は切り身そのまま小麦粉をまぶす。
- ③フライパンにバターを溶かす。
鮭は盛り付けたとき上になる面から焼く。
- ④鮭に火が通ったら、醤油を鍋肌からまわしかける。
- ⑤炊き上がったご飯の上に鮭を乗せて、いくらを盛る。

かぶの甘酢漬け

- ①かぶはいちよう切りか半月切りにし、葉の部分はみじん切りにする。
ゆずは皮を細く切る。
- ②ビニール袋に入れて、塩を振りかけて軽く揉む。
- ③しんなりしたら甘酢とゆずを加える。