

鮭そぼろ



材料（4人分）

生鮭切り身(無塩)	2切れ（1切れ70g）
酒	5g（小さじ1）
みつば	13g（7本）
白ごま	8g（大さじ1）
みりん	4g（小さじ2/3）
薄口しょうゆ	12g（大さじ2/3）
塩	1.5g（小さじ1/4）

ごはんにかけてるので食べやすく、魚の苦手な子どもたちも大好きなメニューです。彩りがきれいなので、お弁当に入れてもぴったりです。給食では無塩の鮭フレークを使用していますが、ここでは鮭の切り身を使った作り方を紹介します。

作り方

1. 鮭の切り身は酒をふり、電子レンジで約2分加熱する。
あら熱がとれたら皮と骨を外して、身をよくほぐす。
2. みつばはみじん切りにする。
3. フライパンに、ほぐした鮭・みつば・白ごまを加えて弱火で炒め、みりん・しょうゆで調味し、パラパラと水分がなくなるまで炒める。最後に塩を入れて仕上げる。

*調理のポイント

- ☆水分が少ないので、こがさないように火加減を調節するとよいです。
- ☆火加減によって味の濃さが変わるので、塩は味を見ながら加えるとよいです。

